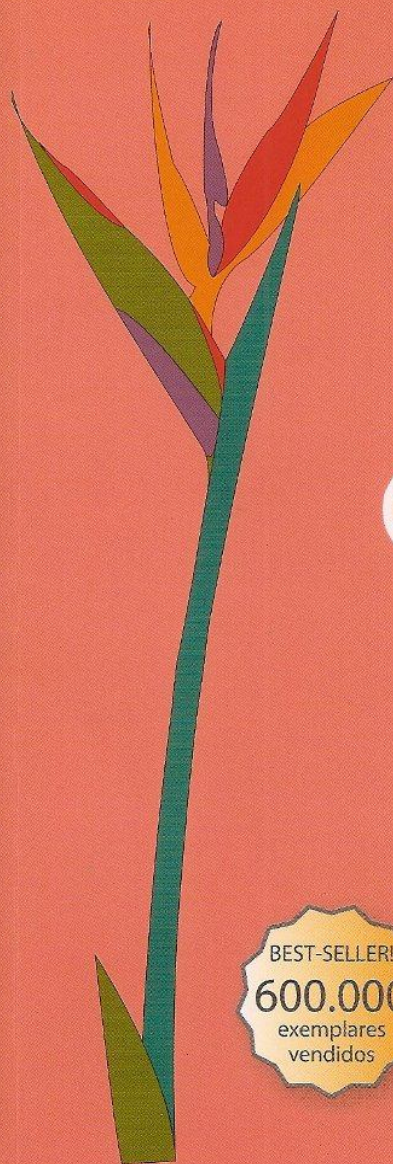


LISE BOURBEAU



ESCUTE O SEU CORPO

O MELHOR AMIGO QUE
VOCÊ TEM NA TERRA



EDITORA GROUND



ESCUTE O SEU CORPO

LISE BOURBEAU

O MELHOR AMIGO QUE VOCÊ TEM NA TERRA

TRADUÇÃO

Cláudia Gerpe Duarte Mariana Ribeiro Echalar

Agradecimentos

Agradeço, do fundo do coração, o estímulo que recebi para escrever este livro.

Sou particularmente grata a Denise Trepanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte e Lise Fauteux que me ajudaram a torná-lo realidade.

O meu agradecimento também a todos os leitores que desejarem utilizar os ensinamentos contidos neste livro para propagar *o amor* pela Terra.

Dedico esta obra particularmente aos meus pais, irmãos e irmãs que me ensinaram o significado do amor ao me aceitarem exatamente como eu sou.

Lise Bourbeau dedica a sua vida a superar seus próprios limites e a transmitir às pessoas o que aprendeu para as ajudar a realizar a sua busca interior.

Os ensinamentos contidos neste livro fornecem os instrumentos para isso. No fim de cada capítulo, você encontrará exercícios

práticos que o ajudarão a tornar-se mais consciente da sua maneira de amar-se e amar aos outros.

Nada é impossível, para quem se aceita e se ama. A filosofia de amor que Lise Bourbeau transmite neste livro nos conduz a uma nova forma de vida. Mais do que conhecimentos, ela oferece instrumentos que, usados corretamente, produzirão transformações concretas e duradouras na nossa vida.

Todos desejamos a saúde, a paz, a serenidade, e a realização dos nossos sonhos e aspirações. Mas é indispensável ter consciência de nós mesmos e experienciar de forma consciente o que nos acontece no nível físico, emocional, mental e espiritual.

Já que você colhe o que semeia, semeando amor você colherá amor!
NÃO É O QUE TODOS PROCURAMOS NA TERRA?

O conteúdo deste livro é fruto de pesquisas, estudos e observações pessoais realizados nos últimos dezenove anos. Experimentei pessoalmente todas as noções mencionadas. A felicidade que alcancei foi responsável pela vontade de ensinar as grandes leis da vida e posteriormente escrever um livro.

Milhares de pessoas transformaram a sua vida aprendendo a se conhecer e conseguem sentir cada vez com mais frequência a paz interior que muitos consideram inacessível.

A autora

Lise Bourbeau fundou em 1982 o Centro Escute o seu Corpo que é hoje o maior centro de auto-ajuda de Quebec, com representações nos Estados Unidos e na Europa.

As suas obras, que já venderam 2 milhões de cópias e foram traduzidas em 12 línguas, todas revolucionárias no campo da auto-ajuda por sua inovadora filosofia de vida, tornaram-se best-sellers no Canadá, Itália, Suíça, Bélgica, Alemanha e França.

Sumário

Prefácio,

AS GRANDES LEIS DA VIDA

O objetivo primordial do ser humano

Consciente/Subconsciente/Superconsciente,

O compromisso e a responsabilidade

O amor e o sentimento de posse,

A grande lei de causa e efeito

Rompendo os vínculos/o perdão

A fé/A prece

A energia,

ESCUTANDO O SEU CORPO FÍSICO

Doenças/acidentes

Você alimenta o seu corpo físico da mesma forma que conduz a sua

Vida

Os problemas de peso

A sexualidade

As necessidades do corpo físico

ESCUTANDO O SEU CORPO MENTAL

O bem/O mal

O orgulho

Os falsos mestres

As necessidades do corpo mental

ESCUTANDO O SEU CORPO EMOCIONAL

Saber expressar as suas emoções
Os medos/As culpas
As necessidades do corpo emocional
A espiritualidade/A meditação

ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade/ A meditação

Conclusão

Prefácio

O livro que você tem nas mãos foi escrito especialmente para você. Inconscientemente, você fez um gesto que transformará a qualidade da sua vida.

Seja qual for a razão pela qual você o escolheu, esteja certo de que, ao longo destas páginas, eu me tornarei sua grande amiga.

Tomei a liberdade de chamá-lo de você para senti-lo mais perto de mim e, como amiga, o meu desejo mais profundo é querer ajudá-lo. Tentarei fornecer respostas às suas perguntas, orientá-lo e fazer com que você descubra a riqueza que existe em você.

No entanto, nada posso fazer sem a sua participação.

O meu método é simples. Basta que você leia atentamente cada capítulo e aplique na sua vida, quando necessário, a lição aprendida. Depois de cada capítulo, você deverá fazer alguns exercícios. Se você seguir as diretrizes como são apresentadas, conseguirá realizar muitas coisas.

O conteúdo deste livro é fruto de pesquisas, estudos e observações pessoais realizados nos últimos dezenove anos. Experimentei pessoalmente todas as noções aqui mencionadas. A felicidade que

alcancei foi responsável pela vontade de ensinar as grandes leis da vida e posteriormente escrever um livro.

Milhares de pessoas transformaram a sua vida aprendendo a se conhecer e conseguem sentir, cada vez com mais frequência, a paz interior que muitos consideram inacessível.

Eu lhe desejo uma boa permanência dentro de si mesmo. Leve o tempo que for preciso, não salte etapas e você também fará numerosas descobertas.

Com amor,
Lise Bourbeau

AS GRANDES LEIS DA VIDA

O objetivo primordial do ser humano

Você já parou para pensar sobre o que está fazendo aqui na Terra? Qual é o seu objetivo enquanto ser humano? É grande o número de pessoas que não sabe responder a essa pergunta.

No entanto, a resposta é simples. Todos temos o mesmo objetivo: EVOLUIR.

Tudo o que chamamos de VIDA deve crescer. Olhe um pouco à sua volta. Quando uma flor ou uma árvore pára de crescer, ela morre. O mesmo acontece com o ser humano. Todas as pessoas devem crescer e promover sua evolução. Para o ser humano, crescer significa "crescer interiormente". É a alma que se desenvolve no decorrer da vida e não o corpo físico.

Mas como alcançar esse desenvolvimento? JESUS nos ensinou como fazê-lo simplesmente ao afirmar que as duas principais verdades do ser humano são AMAR e ter FÉ. Não parece nada complicado, mas enquanto o ser humano teimar em criar para si próprio problemas de toda a espécie, a incompreensão dessas duas leis permanecerá.

Dizem que quando o ser humano aprender a amar a si mesmo e seus semelhantes de modo absoluto, ele terá dominado a matéria e sua existência na Terra deixará de ser necessária.

Devemos considerar a Terra como uma entidade independente, ou seja, uma alma, um ser. A responsabilidade dela também é evoluir.

Cada ser humano é considerado uma célula da Terra que, assim como nosso corpo, contém milhões de células. Se cada uma dessas células for saudável, teremos um corpo sadio que nos proporcionará uma vida agradável. O mesmo se aplica à Terra.

Cabe a cada ser humano a tarefa de se purificar, manter-se física, mental e emocionalmente saudável. Desse modo, a harmonia reinará entre todos e a Terra se tornará um lugar próspero.

Você está na Terra para cuidar da sua evolução e não da dos outros. É inútil utilizar toda a sua energia julgando as outras pessoas e querendo dirigi-las ou controlá-las. Você está aqui unicamente para tratar da sua evolução.

No decorrer deste livro, você encontrará recursos e ferramentas que lhe possibilitarão tornar-se o DONO da sua vida. À medida que for desenvolvendo em si mesmo essa fé e esse amor infinitos, irá externar uma energia tão intensa que suas reações ao ambiente que o cerca e as deste em relação a você sofrerão uma completa transformação.

A Terra e a sociedade têm o vigor do seu indivíduo mais frágil, assim como uma corrente tem a força do seu elo mais fraco.

Muitos afirmam que a evolução está presente na Terra e que o planeta, como um todo, evolui. No entanto, basta olhar em volta para demonstrar o contrário. Farmácias, hospitais, prisões e asilos se multiplicam; as pessoas estão cada vez mais doentes; elas sofrem

de problemas físicos concretos; os meios de comunicação (a televisão, o rádio, os jornais, o cinema) nos revelam diariamente grandes atrocidades... É esse o reflexo da evolução? O ser humano tem razão em estar insatisfeito.

Talvez você viva neste momento essa insatisfação. É provavelmente a razão pela qual está lendo este livro. Você sabe que existe em você um certo vazio que busca constantemente preencher. Mas será que está procurando no lugar adequado? Não se trata de olhar em volta, mas sim dentro de você, porque é aí que se encontra seu grande amigo. Ele é divino. É o DEUS interior que está presente exclusivamente para você, para orientá-lo e ajudá-lo.

Espero que ao terminar a leitura deste livro, você o tenha verdadeiramente descoberto e sinta a sua manifestação em tudo o que você fizer. E assim saberá, a partir desse momento, que com o poder eterno do seu Deus interior será capaz de realizar na vida tudo o que desejar.

Entretanto, você deve estar se perguntando: "Como se explica que essa realização seja ao mesmo tempo tão simples e tão inacessível? Mesmo sabendo que o ser humano é capaz de tudo, por que tão poucas pessoas mostram essa capacidade?"

Você tem razão. Hoje, no planeta, talvez apenas 5% das pessoas tenham o domínio completo da sua vida... Mas não perca a esperança, porque começamos a despertar. Cada vez mais nos questionamos e queremos ir mais longe porque temos consciência de que algo está faltando. Estamos na era da espiritualidade. Não obstante, é difícil para o ser humano aprofundar-se nessas questões. Por um lado, porque somos muito orgulhosos e, por outro, porque sentimos medo...

Qual a origem desse medo? Talvez a educação que recebemos, ou até mesmo uma vida anterior. Mas isso não importa. Deixemos o passado para trás. Ele está terminado; não podemos modificá-lo. O momento mais precioso que existe é o instante que vivemos no

presente. E o futuro só depende de nós, do que pensamos no presente.

Se você estiver dando os primeiros passos na esfera do desenvolvimento pessoal, gostaria de avisá-lo de que ficará um pouco confuso. É possível que você tenha a impressão de que a base do seu ser está se movendo, que tudo vai desmoronar. Mas não se preocupe, é apenas uma ilusão. Esse abalo é a prova de que questões se agitam dentro de você e que você decidiu elucidá-las completamente.

Quer esteja consciente dos seus pensamentos, freqüente cursos, compareça a conferências ou se dedique à leitura de livros, você pratica o desenvolvimento pessoal e, ao mesmo tempo, se purifica. E para se purificar mais, você deve repetir as ações. Ao repeti-las, você acentua a purificação. Vou apresentar o exemplo de um copo de água salgada sobre o qual derramamos lentamente água natural, pura. Pouco a pouco, ao dar continuidade a esse procedimento, a água se purifica e finalmente obtemos um belo copo de água natural. O mesmo ocorre quando você se dedica ao desenvolvimento pessoal. É possível que seus problemas lhe pareçam numerosos, que você se sinta pressionado, mas trata-se apenas de uma ilusão; diga para si mesmo que seus esforços serão amplamente recompensados.

O ser humano desenvolve-se da mesma maneira que tudo que existe na Terra. Uma árvore cria raízes graças a uma pequena semente enterrada no solo. Essa semente vive na escuridão, na umidade, no frio e está cercada por uma profusão de formas vivas subterrâneas. Apesar de tudo, sem que ela nem mesmo saiba por quê, é irresistivelmente atraída pelo sol, pela luz. Não está mais enterrada no solo, ao contrário, ela se liberta da casca, atravessa a crosta terrestre e avança em direção à luz. Assim que a alcança, a semente põe-se a crescer para tornar-se uma grande árvore.

O mesmo acontece com o ser humano. Há seres humanos na Terra que ainda se encontram no nível da escuridão. Eles não sabem que

existe outra coisa. Eles não enxergam. Mesmo que lhes falemos da luz, mesmo que a mostremos a eles, é como se nada disso existisse. Em compensação, o ser humano que decide dedicar-se ao desenvolvimento pessoal coloca-se no nível de sair da Terra. Ele começa a ver a luz e avança na direção dela. Quanto mais subir, mais sentirá o calor dela, o que o fará ascender ainda mais e ficar mais aquecido e iluminado.

Como todas as pessoas que seguem o caminho do desenvolvimento pessoal, você viverá momentos difíceis. Quando estamos cheios de orgulho, não é fácil admitir que outras pessoas têm razão. É difícil reconhecer que terceiros talvez tenham a resposta que procuramos! Com excessiva frequência gostaríamos de modificá-los para ter razão. É uma prova que temos que vencer, mas que vale a pena. Quanto mais conseguimos dominar o orgulho, mais controlamos as situações externas. Esse esforço o fará avançar em direção à luz, à sua felicidade.

O desenvolvimento pessoal pode ser comparado a uma ferida no corpo. Para acelerar a cura, aplicamos um medicamento (como o peróxido) que geralmente provoca uma dor ainda mais intensa do que a do próprio ferimento. Esse sofrimento é aplicado para curar a ferida. Sabemos que poucos minutos depois a cicatrização já terá tido início. O mesmo acontece quando nos voltamos para dentro, porque nos empenhamos em crescer, purificar-nos e descobrir quem realmente somos. A dor é real, porém temporária, e só produzirá resultados benéficos.

Se você está sofrendo, é sinal de que está oferecendo resistência. Que hesita em se entregar. Se você me disser que não tem os relacionamentos, o amor e a saúde que desejaria, e tampouco o dinheiro que acha que precisa, eu lhe responderei o seguinte: "Se há tantas coisas na sua vida que não estão dando certo, o que você tem a perder?". Portanto, pare de resistir e entregue-se. Diga para si mesmo que você só tem a ganhar se experimentar algo novo. Sua evolução sentirá os efeitos da sua decisão e seu sofrimento será bem

menos doloroso. Aqueles que resistem são sempre os que sofrem mais. Quanto mais resistência oferecemos, mais a mesma situação se repete.

Realmente a resistência é mais pronunciada nas pessoas cujo caráter é mais forte. Elas terão que trabalhar em dobro. Mas o que importa no momento é você. Prossiga no seu caminho; persevere, alcance diariamente pequenas vitórias e, pouco a pouco, conseguirá atrair para a sua vida tudo o que deseja.

A palavra DEUS será freqüentemente mencionada, assim como algumas passagens dos ensinamentos de JESUS, mas fique tranqüilo porque este não é um livro sobre religião. Existe uma única religião no mundo, que é amar a nós mesmos e aos nossos semelhantes, e aceitar as pessoas como elas são. Você não pode repudiar DEUS porque é uma das manifestações DELE, como tudo o que existe na Terra.

Para alcançar o domínio da nossa vida, devemos nos tornar mais conscientes. O nível de consciência humano é tão fraco que durante a maior parte do tempo o ser humano não sabe realmente o que diz, faz ou pensa; ele age de forma mecânica. Quantas vezes por dia lhe ocorre parar para pensar antes de agir ou falar? É chegada a hora de nos tornarmos mais conscientes.

Tudo o que percebemos com os sentidos, que vemos com os olhos, que escutamos com os ouvidos é apenas uma ilusão. A realidade tem lugar no mundo invisível. Antes que qualquer coisa se torne visível, ela precisa passar pelo plano invisível. Tudo o que existe na Terra foi antes imaginado, cogitado ou sonhado. Esse é o grande poder do ser humano.

As entidades do plano mineral (as rochas), do plano vegetal (as plantas e as árvores) e do plano animal não são capazes de criar. A única entidade existente na Terra que tem a capacidade de criar é o ser humano. Ele alcançou um grau de consciência mais elevado do que o dos outros reinos, ou seja, ele tem consciência de DEUS, de

onde ele vem e para onde vai. Ele deve entregar-se ao quinto reino, que é a esfera divina.

É esse o significado da expressão que diz que o homem foi criado à imagem de **DEUS**. **DEUS** criou a Terra e tudo o que existe no cosmo. Por ser uma manifestação de **DEUS**, você é **DEUS** dentro de você e portanto, capaz de realizar tanto quanto **ELE**. Você pode criar tudo aquilo que quiser. Por que ainda não fez isso? Porque não acreditava que isso fosse possível. O grande erro do ser humano é não aceitar que tem esse poder.

À medida que você pratica atos de fé, que começa a realizar coisas extraordinárias, você passa a compreender o significado de tudo isso. Percebe também o sentido da frase: o ser humano se torna aquilo que ele pensa.

O pensamento é uma imagem que enviamos ao mundo invisível. Ao criar uma imagem e fortalecê-la com o seu poder, você lhe dá vida. Esse pensamento se alimenta dos seus sentimentos e emoções, e finalmente você o torna visível no plano físico. O cosmo possui leis próprias. Ao seguir essas etapas, você poderá tornar realidade aquilo que quer. Você começa pelo plano mental, a seguir avança para o emocional e, finalmente, para o físico. No entanto, antes de começar, é preciso que você se conscientize de que em 90% do tempo você não tem conhecimento do que está pensando. Seus pensamentos são a tal ponto inconscientes, que você provoca uma grande quantidade de coisas que não deseja ou considera desagradáveis. Além disso, você não resolverá nada colocando a culpa nos outros. O único responsável pelo que acontece a você é você.

Ao aceitar a idéia de que foi você que materializou as coisas, boas ou más, e que possui um grande poder, não é maravilhoso compreender que pode utilizar sua energia para fazer com que apenas coisas agradáveis aconteçam?

Seria verdadeiramente desanimador pensar que tudo o que nos acontece é causado por uma influência externa. Se você está triste e

acredita que os outros são responsáveis por sua tristeza, terá que esperar pacientemente que eles mudem de idéia para ficar contente! E se você estiver doente e puser a culpa em outras coisas (a hereditariedade, a temperatura), terá que ter paciência e esperar que os fatores externos se modifiquem para poder se recuperar. Você vai ficar esperando muito tempo dessa maneira? Não seria melhor que você mesmo criasse a sua vida?

Pense que basta um minuto para visualizar a felicidade! Seu corpo começa a senti-la imediatamente. Basta também você passar um minuto brincando de "coitado de mim, ninguém me ama", para que sua felicidade se dissipe logo que esse pensamento se forme. Um minuto é suficiente para que você pare de rir, faça críticas ou ame. Você percebe a cada instante que é você que muda sua vida. Você cria sua vida de acordo com o que decide ver, através dos olhos físicos, quando deveria tentar enxergar através da visão interior. Busque a beleza atrás da feiura, o amor atrás da crítica. Você terá dado um passo em direção ao aprendizado. Evoluir é tornar-se um ser espiritual. Ser espiritual é enxergar o amor (DEUS) em toda a parte.

Faça uma pausa por alguns instantes; mergulhe um pouco dentro de si e verifique quais são seus pensamentos mais freqüentes no decorrer de um dia normal. Você costuma dizer com freqüência "minha dor de cabeça", "minha dor nas costas", "meu problema"? Veja bem, você presta tanta atenção a essas coisas, fornece tanta energia a elas, que suas dificuldades perduram. Nós nos tornamos aquilo que pensamos!

Quando está na companhia de amigos ou de pessoas que ama, do que você fala? Fica relembrando seus problemas ou tenta resolvê-los? E o que você faz nas horas de lazer? Assiste a programas de televisão construtivos que enriquecem o espírito ou prefere aqueles que o fazem viver momentos de angústia ou inveja? Diga para si mesmo que a vida na tela distorce a realidade. E o que você lê? Artigos que beneficiam ou enriquecem a sua consciência ou as más

notícias? Você se torna tudo aquilo que deixa penetrar no consciente e no subconsciente.

Você não está na Terra para viver na riqueza ou na pobreza, ser famoso ou viver no anonimato, trabalhar ou ficar desempregado. Você está aqui para "ser", ou seja, para desenvolver sua individualidade, seu "eu superior".

A maioria das pessoas é absorvida pela personalidade. Ela é o que vemos, o que percebemos externamente quando olhamos para uma pessoa. Devemos nos desfazer dessa personalidade para chegar à nossa individualidade.

Eis um dos exercícios mencionados no prefácio. Você encontrará um no final de cada capítulo. Se quiser verdadeiramente se ajudar, eu o aconselho fortemente a dedicar a eles uma atenção especial.

Escreva numa folha de papel tudo o que você se lembra de ter feito no decorrer da última semana:

1. As coisas que você tem consciência de ter feito, as que você fez para si mesmo e aquelas que o ajudaram a sentir-se bem, que lhe proporcionaram alguma felicidade.
2. Mencione coisas que você fez para os outros, assinalando se as fez voluntariamente, ou ainda o que o levou a fazê-las.
3. Faça uma relação das pessoas que criticou ou julgou durante a semana, aquelas que fizeram ou disseram coisas que não lhe agradaram e as que você teria preferido que elas dissessem ou fizessem. Podem ser situações em que você fez críticas por meio de palavras ou de pensamentos.
4. Escreva tudo o que recordar.

Sugiro fortemente que repita a seguinte afirmação em todos os momentos que estiver sozinho com seus pensamentos, até se sentir pronto para ler o próximo capítulo.

SOU UMA MANIFESTAÇÃO DE DEUS. SOU DEUS. POSSO, PORTANTO, CRIAR O QUE DESEJO E ALCANÇAR MUITA PAZ E UMA GRANDE FORÇA INTERIOR.

Consciente/Subconsciente/ *Superconsciente*

Agora que você terminou o exercício do capítulo anterior, estou convencida de que ao realizar esse primeiro exame de consciência, você conseguiu descobrir algumas coisas a respeito de si mesmo.

Depois de o repetir várias vezes, você certamente percebeu que fez coisas das quais não estava consciente e que no decorrer do dia não conseguiu lembrar dos seus atos, palavras e pensamentos. Você, sem dúvida, teve atitudes para com as outras pessoas sem perguntar a si mesmo se era o que realmente queria fazer. Não fique aborrecido com isso.

Em média, o ser humano é 90% inconsciente e 10% consciente do que faz, diz, pensa e sente. Incrível, não é mesmo? O que quer dizer que você passa 90% do seu tempo agindo, falando e pensando maquinalmente. Vamos tentar juntos modificar o seu estado de inconsciência porque é fundamental que você esteja consciente do que pensa, faz, diz e sente para produzir o que deseja ter ou ser.

A parte da mente que se chama "subconsciente" afeta diretamente a região do plexo solar situada entre o umbigo e a região do coração. O que está registrado no subconsciente atua sobre as emoções que influenciam o nosso modo de agir.

Dizem que o subconsciente é capaz de registrar dez mil mensagens por dia em pessoas ativas que moram em grandes cidades. O

subconsciente é como um computador dentro do seu corpo. Ele registra tudo que se passa na sua vida. Depois que você foi concebido, ou seja, nove meses antes de você nascer, tudo o que foi dito, visto, ouvido e percebido pelos seus sentidos foi registrado.

Eis um exemplo do que o subconsciente é capaz: quando você vai para o trabalho de carro, ele capta todas as placas de sinalização, os anúncios, os transeuntes, o nome das ruas, as cores, os sons... enfim tudo que você vê e ouve. É o subconsciente que faz esse trabalho porque o seu grau de consciência ainda não é elevado o suficiente para poder assimilar tudo. O subconsciente está presente para o auxiliar a permanecer mentalmente sadio.

O subconsciente não raciocina. Ele aceita como um computador todos os dados que lhe são introduzidos. O mesmo se aplica a uma calculadora: se você introduz a equação 3×4 embora a sua intenção seja que ela chegue ao resultado de 4×4 , ela responderá inevitavelmente 12, porque não consegue adivinhar os seus erros. Ela aceita os comandos exatamente como lhe são apresentados. O seu subconsciente faz a mesma coisa. Ele registra tudo o que nele penetra e faz com que você aja de forma compatível, exercendo uma grande influência sobre a sua maneira de ser, de agir, de pensar e de sentir. Quantas vezes você não passou diante do mesmo anúncio de uma nova marca de cigarro e, sem se dar conta, passou a adotá-la posteriormente? Você se deixou hipnotizar. O seu subconsciente captou a mensagem e, de repente, a vontade de experimentar uma nova marca de cigarro se manifestou. O mundo está repleto de hipnotizadores desse tipo: a televisão está entre os maiores.

As pessoas não se apercebem de tudo o que captam e de como essas mensagens as influenciam. Por esse motivo, é importante que fique atento ao que deixa penetrar no seu subconsciente. Ele foi criado para servi-lo. Não conhece nem o bem nem o mal. Ele não faz distinção entre o que é, e o que não é, benéfico para você. Ele apenas reproduz o que você lhe transmite.

Assim, se você alimenta continuamente o medo ou vive cercado por pessoas que só falam dele ou de coisas negativas, você irá reagir da mesma maneira. Os seus pensamentos negativos são registrados pelo subconsciente, que os devolve a você. Você se vê então às voltas com novos pensamentos negativos. O subconsciente capta novamente esses pensamentos e uma vez mais os devolve para você. Trata-se de um círculo vicioso.

Você pode se encher de dúvidas e inquietações pelo simples fato de deixar um rádio ligado no carro ou em casa. Enquanto se ocupa com seus afazeres, você acha que não está prestando atenção ao som do rádio, mas tudo penetra sutilmente o seu subconsciente.

Ele trabalha sempre na última mensagem que você lhe envia. Eis um exemplo: suponhamos que o seu subconsciente esteja representado por um motorista de táxi e que o seu pensamento é o passageiro. Você pede ao motorista que o leve à rua Papineau 8662 e ele se dirige a esse endereço. Ele fará tudo para realizar a ordem recebida. No entanto, alguns minutos depois, você se dá conta de que errou o endereço. O nome da rua, na verdade, é St. Denis e não Papineau. O motorista modifica o trajeto para poder chegar ao novo destino. Exatamente como o motorista de táxi, o subconsciente executa a mensagem recebida.

Este exemplo tem como objetivo fazê-lo compreender que se você passar a vida mudando a sua maneira de pensar, o seu subconsciente ficará confuso e não mais saberá o que ou quem escutar, exatamente como o motorista de táxi que, depois de receber dez endereços diferentes, ficará impaciente e exclamará: "Quer fazer o favor de se decidir? Aonde afinal você deseja ir?" É precisamente isso que acontece com o subconsciente. Entretanto, se você lhe transmitir regularmente a mesma mensagem, ele produzirá situações, encontros e acontecimentos que o conduzirão à realização dos seus desejos.

Eis outro exemplo: você decidiu se mudar no ano que vem para uma bela casa situada à beira-mar. Muito bem. Você começa a

pensar na casa: a imagina e visualiza. É importante que saiba que o seu subconsciente é muito mais eficiente e compreende com muito mais rapidez na presença de imagens. Imagine então a casa, pense nela constantemente todos os dias e aja pelo mesmo critério. Dessa maneira, você atrai todas as chances de conseguir o que deseja. Como? Com que dinheiro? Isso não é importante.

O mesmo se aplica ao motorista de táxi. Forneça a ele um endereço; não mude de idéia; fique sentado no carro e deixe-se conduzir ao lugar onde quer ir. Você chegará lá. Independentemente do trajeto escolhido e das razões do motorista para fazer a escolha do caminho, ele o conduzirá ao destino que você deseja. Dê-lhe uma ordem, deixe-se conduzir e espere que ele o leve onde você quer ir.

O importante é ter sempre em mente que você não deve mudar de idéia. Não se deixe influenciar pela opinião dos outros. Assim que você revela suas intenções, as reações das outras pessoas começam a importuná-lo: "Como você vai poder comprar uma casa assim?", "Você acha que vai conseguir tanto dinheiro?". Surgem as dúvidas e você começa a refletir: "Talvez eu esteja sendo precipitado"; "talvez eu devesse esperar mais um ano". E pronto. Ao mudar de idéia, você modifica a ordem dada ao subconsciente. Este registra o último pensamento, ou seja, a idéia de que você não quer a casa. Mas se, no dia seguinte, você reconsiderar os seus planos e compreender que realmente deseja uma casa; o subconsciente voltará a trabalhar nessa linha de ação.

O ser humano muda constantemente de idéia. A concentração é uma aptidão fundamental a ser adquirida e aprendida. O subconsciente é incapaz de raciocinar, ele não conhece nem o bem nem o mal. No entanto, ele é uma grande força que você encerra dentro de si; por que não utilizá-lo a seu favor? Cada ser humano possui um consciente, um subconsciente e um superconsciente. Fazer deles o que você quer só depende de você.

Comece desde agora a visualizar como você gostaria que fosse a sua vida. Você gostaria de se ver cercado de amor? De ter um

relacionamento melhor com os seus filhos? De conseguir o emprego com o qual sempre sonhou? O seu subconsciente pode fazer com que tudo isso se torne realidade. Cabe a você pôr mãos à obra. Se não gosta do seu trabalho, sente-se e imagine que está dando uma notícia fantástica aos seus amigos. Visualize-se fazendo a seguinte comunicação: "Acabo de conseguir um emprego incrível, simplesmente fantástico. Nunca pensei encontrar algo parecido.". Sinta realmente o que está dizendo!

Se raciocinar de forma consciente e ordenar ao seu subconsciente que deseja um determinado tipo de emprego com um salário específico, um patrão com qualidades especiais em um local particular, você minimiza as suas chances. As coisas se tornam bem mais difíceis. Quando você quer uma determinada coisa, é como se você dissesse ao motorista de táxi as ruas que ele deve tomar. É extremamente provável que o percurso se torne mais longo e lhe custe duas vezes mais.

Trata-se apenas de transmitir ao seu subconsciente, que está ligado à sua superconsciência, a confiança de que ela possui grandes poderes. Você deve informar ao seu subconsciente exatamente o que deseja como produto final e não os detalhes para chegar até ele. Você deseja um parceiro? É inútil exigir o tamanho e a cor do olhos, a profissão, que ele não ronque ou não use dentadura, porque uma vez mais irá limitar as suas chances. Haverá uma entre muitos milhares que corresponderá ao tipo de pessoa desejada. Em vez disso, deve visualizar-se com alguém sem efetivamente distinguir os detalhes da pessoa. Deseje que ela seja fantástica, alguém com quem você vai aprender muitas coisas, que combine com você. Talvez encontre um tipo de pessoa que jamais pensou para você mas que é exatamente o que está precisando.

Certa teoria afirma que em uma grande cidade como Montreal, por exemplo, há pelo menos 3.500 pessoas do sexo oposto que podem ser compatíveis com alguém. Assim sendo, você não precisa realmente se preocupar...

É igualmente muito importante não esquecer o aspecto que se chama superconsciência e que está situado dentro de você. A sua superconsciência é uma parte sua que está ligada à sua qualidade divina. Trata-se do seu aspecto que conhece todas as suas vidas passadas e futuras. É o seu **DEUS** que sabe exatamente o caminho que você deve seguir para chegar à sua perfeição, para alcançar a sua perfeição divina.

Enquanto você exige, deseja ou pensa ter uma necessidade real e transmite a ordem ao seu subconsciente, é importante dizer a ele que consulte a sua superconsciência para saber se aquilo que você quer é verdadeiramente benéfico para você. Se não for, você receberá uma mensagem informando-o do fato para que passe a desejar outra coisa.

A casa à beira-mar talvez não seja o mais propício para você. Pode ser que exista algo bem melhor. No decorrer do mês seguinte ao seu pedido, acontecerá sem dúvida alguma coisa que o fará perceber o que você realmente precisa. A sua mudança será radical: "É isto que eu quero e não a casa.". Através do que lhe for apresentado, você compreenderá e perceberá que recebeu a sua mensagem.

É extremamente reconfortante saber que possui essa grande força extraordinária ligada diretamente ao grande poder universal, a todo o cosmo, à superconsciência de cada um dos habitantes deste planeta assim como todas as células do corpo humano estão ligadas entre si.

Essa parte da superconsciência está presente vinte e quatro horas por dia para guiá-lo e protegê-lo. E uma idéia dar-lhe um nome. Quando você aprender a falar consigo mesmo, ou seja, com a sua superconsciência, terá a impressão de estar se dirigindo a um grande amigo. Sinta-se à vontade para escolher o nome. No entanto, sugiro freqüentemente às pessoas que procurem uma palavra que não possa ser confundida com qualquer outra ou ainda que não esteja relacionada com nenhuma recordação. Sugiro "MARO", que é

formada pelas mesmas letras de "AMOR". Fale com ele. Agora você tem alguém em quem pode confiar.

Irá perceber que nunca mais se sentirá sozinho. Essa grande força que existe dentro de você sabe exatamente o que lhe é benéfico. E se você pensar, disser ou fizer qualquer coisa que contrarie esse grande poder interior, a sua superconsciência seguramente lhe enviará uma mensagem através do seu subconsciente, que o fará se conscientizar de que está fazendo alguma coisa que não é boa para você.

Não é maravilhoso? Você é o seu próprio terapeuta. Pode levar a vida do seu jeito e, sempre que der um passo errado, receberá os sinais. Não precisa mais se preocupar, pensar e repensar, ou fazer uma análise completa antes de tomar uma decisão. A sua grande força interior, o seu **DEUS**, está sempre presente para fazer tudo isso no seu lugar. É uma forma fantástica de deixar o intelecto de lado e aceitar que existe em nós algo que sempre orienta as nossas decisões.

Eis algumas diferentes mensagens que a superconsciência poderá enviar-lhe para o avisar que existe algo que não é realmente bom para você: emoções dominadoras, indisposições, doenças, falta de energia, problemas de peso, acidentes, vontade de beber ou usar drogas, excesso ou falta de sono, excesso ou falta de apetite etc.

Você recebeu milhares de mensagens desde o dia em que nasceu e como não as conseguiu decifrar, atribuiu as indisposições ou a ansiedade a alguma coisa externa. Este é o motivo pelo qual as pessoas estão sempre reagindo a algo na vida pessoal: elas procuram no lugar errado.

Caso você sofra um acidente, se sinta indisposto ou for invadido por uma emoção, em vez de ficar furioso, aceite a situação e agradeça a MARO pela mensagem. O fato de você se revoltar apenas agravará a situação. Procure compreender o que MARO está tentando fazer você perceber. Esse entendimento o libertará e o

ajudará a entrar em harmonia consigo mesmo e a alcançar uma maior paz interior.

Você sabe que foi criado à imagem de **DEUS**, ou seja, **perfeito**. No entanto, as coisas que lhe acontecem que divergem da lei da perfeição são causadas pelo seu **DEUS interior** para lhe avisar que você não está no bom caminho, na trajetória do **AMOR**.

DEUS nos conferiu o livre-arbítrio e **ELE** nos deixou livres para cometer nossos erros e viver nossas experiências como bem nos aprouver. É igualmente por esta razão que tantas coisas desagradáveis nos acontecem.

DEUS ama você como um pai ama o filho. Quando este quer sair de casa muito jovem para viver as suas experiências, os pais frequentemente se opõem comentando as experiências vividas com a mesma idade. O amor de verdade, quando está presente, os convencerá a deixar que o filho empreenda a sua aventura para poder viver suas próprias experiências.

É exatamente isso que **DEUS** faz com você. **ELE** está sempre presente dentro de você. Ele vê tudo o que se passa, mas o deixa livre para escolher o que você quer ou não quer. Se você agir contra as grande leis naturais de **DEUS**, **ELE** enviará uma mensagem instantânea para a sua superconsciência. Cabe a você fazer o que deseja.

A partir de hoje, sei que você vai querer tornar-se bem mais consciente e que vai desejar aprender a controlar sua vida. Trata-se portanto de compreender as mensagens e fazer alguma coisa por **si mesmo**.

Antes de passar para o capítulo seguinte, pegue uma folha de papel e escreva tudo o que conseguir se lembrar que lhe aconteceu graças ao poder do seu subconsciente. Você certamente ignorava que era dessa maneira que produzia os eventos na sua vida. Procure recordar coisas diferentes, sejam elas agradáveis ou não.

Você pode ter tido medo de que algo lhe acontecesse, e o seu receio se tornou realidade. Pode ter conseguido uma coisa que desejou

ardentemente. Sem se dar conta, você programa o seu subconsciente. Escreva tudo o que se lembra de ter feito acontecer. A partir deste momento você começará a ter consciência da força que você sempre possuiu sem saber.

Agora visualize, imagine algo que você gostaria que acontecesse nos próximos dias. Pode ser uma coisa bem simples. Pense no que você sinceramente quer e deseje que em breve se torne realidade. Pense no seu desejo várias vezes durante o dia, visualize-o, veja-o como se já tivesse acontecido. Faça o teste consigo mesmo e perceberá que você pode fazer acontecer o que deseja.

E muito importante que você saiba que o subconsciente não compreende o que é passado ou futuro. Se você lhe disser: "Um dia terei tal coisa.", ele não terá a menor idéia do que você está falando. Ele só entende a imagem do que já está realizado, ou seja: "Eu tenho ou eu sou.". Ele precisa vê-lo com aquilo que você deseja.

Antes de passar para o capítulo seguinte, faça a seguinte afirmação diariamente, com a maior freqüência possível:

CONSIDERO O MEU CORPO, AGORA, O MEU MAIOR AMIGO E GUIA NESTE PLANETA E REAPRENDO A RESPEITÁ-LO, ACEITÁ-LO E AMÁ-LO COMO É PRECISO.

Pode ler este capítulo quantas vezes quiser, pelo tempo que desejar, até conseguir fazer acontecer aquilo que deseja.

O compromisso e a responsabilidade

É muito importante estabelecer a diferença entre o compromisso e a responsabilidade. O dicionário define a palavra "responsabilidade" como a obrigação moral de sofrer as conseqüências das nossas escolhas.

Você certamente concorda comigo quando afirmo que muitas vezes sofremos as conseqüências das escolhas dos outros. Se alguém do nosso lado se sente infeliz por qualquer razão, nós nos sentimos culpados; queremos fazer alguma coisa para ajudar e tentamos modificá-lo. Isto não caracteriza a responsabilidade do ser humano. Nossa "única" responsabilidade é a nossa própria evolução, ou seja, fazer escolhas, tomar decisões e aceitar as conseqüências.

Você é responsável por sua vida a partir do dia em que nasceu. Foi você que escolheu os seus pais, o seu ambiente familiar e até mesmo o seu país. Essa afirmação talvez seja difícil de aceitar, mas ela faz parte das noções de responsabilidade.

Enquanto você tiver alguma dúvida em relação à sua responsabilidade, não poderá mudar os acontecimentos da sua vida. Você deve aceitar e compreender que é completamente responsável por sua vida. Se não gosta das conseqüências das suas decisões, tudo o que tem a fazer é mudar as suas escolhas e, conseqüentemente, as suas decisões. Somente você pode criar sua vida. A sua grande responsabilidade é você mesmo. Além disso, você precisa aceitar que os outros são responsáveis pela vida "deles".

O mais belo presente que os pais podem dar aos filhos é ensinar-lhes a noção de "responsabilidade". Por exemplo: se uma bela manhã uma criança decide não ir à escola porque não está com vontade e instiga a mãe a escrever um bilhete dizendo que ela está doente, ela está tomando uma decisão sem querer sofrer as conseqüências. Em um caso assim, a mãe deveria escrever no papel: "Meu filho não quer ir à escola porque está com preguiça.". A criança ficará obrigatoriamente de mau humor. Resta à mãe responder o seguinte: "Foi você que tomou essa decisão, por que eu

deveria mentir? Por que deveria eu dizer coisas que fazem com que me sinta mal? Enfrente as suas decisões e sofra as conseqüências!".

A criança pequena quer brincar ao ar livre sem vestir um casaco. A mãe, consciente do frio que está fazendo lá fora, sugere que ela se agasalhe mais. A criança responde que não quer vestir mais nada. É preciso deixá-la à vontade para sair do jeito que está. O corpo é dela, é ela quem decide. Se a mãe insistir em afirmar que ela vai sentir frio, ela pensará na doença e inevitavelmente pegará um resfriado ou uma gripe. Entretanto, se a mãe aceitar a sua inteira responsabilidade e lhe disser: "Se você acha que não vai sentir frio, tudo bem, mas se sentir, entre rápido para se agasalhar.". A criança se torna completamente diferente. Se ela ficar do lado de fora por escolha, não ficará doente porque não pensará na doença. Quando ela perceber que está realmente fazendo frio, entrará em casa e pedirá à mãe um agasalho. É extremamente comum as crianças contrariarem as próprias necessidades para desafiar os pais!

Um grande número de pais se queixa de ter fracassado na vida! Por quê? Por que os seus filhos pararam de estudar, tornaram-se ladrões e foram parar na cadeia, ou usam drogas. Esses pais têm todas as razões do mundo para estar infelizes: eles assumem a responsabilidade das decisões e das escolhas dos filhos. Essa atitude vai decididamente contra as grandes leis naturais.

Quando agimos contra essas leis, provocamos reações que se manifestam por meio de indisposições, doenças e emoções. As grandes leis foram estabelecidas para gerar a Terra. São as leis físicas, cósmicas, psíquicas e espirituais. Se uma pessoa decide beber um copo de veneno que, segundo ela, se parece exatamente com um copo de água, mas que ela escolheu mesmo assim beber, terá uma reação violenta no corpo por ter violado a lei física.

A grande lei da responsabilidade faz parte da lei do amor. Trata-se de uma grande lei espiritual que toca o recôndito da alma. Cada ser humano é responsável por si mesmo, pelo seu "ser" e pelo seu "ter". Sabemos que sentir-se responsável pela felicidade ou infelicidade

dos outros gera um sentimento de culpa. Se você se enxerga através destas linhas, ou se é uma pessoa hipersensível que crê ser responsável por tudo o que acontece aos outros, sabe, por experiência própria, como esse estado o deixa pouco à vontade. Além disso, ao agir assim, você cria expectativas com relação aos outros. Quando nos dedicamos muito aos outros, esperamos que eles façam o mesmo por nós. Se eles decidem agir de outra maneira, ficamos extremamente desapontados, zangados e frustrados.

Os pais que você escolheu têm alguma coisa a lhe ensinar. Enquanto você não aceitar essa idéia, abrirá a porta para uma grande quantidade de situações desagradáveis. Se você tem filhos, você os escolheu, conscientemente ou não, para guiá-los e aprender com eles, e não para controlar a vida deles. Cada encontro, cada situação se apresenta para lhe trazer alguma coisa: ela possibilita que você evolua.

Se você é pai ou mãe, é importante ensinar aos seus filhos, o mais cedo possível, que eles são responsáveis pelas escolhas que fazem. Se o seu filho anunciar que está abandonando os estudos porque não quer mais estudar e porque não aprende nada na escola, sugiro que você lhe responda o seguinte: "Bem, você sabe o que pode acontecer se abandonar a escola? Está preparado para aceitar que terá que trabalhar onde for possível e não necessariamente onde você quiser por não ter um diploma? Acha que está pronto para enfrentar essa situação?". Se ele responder afirmativamente, declarando que essa é de fato a escolha pessoal dele, é preferível que você não interfira e o deixe viver suas próprias experiências. Caso contrário, ele fará todo o possível para desafiá-lo e fazer com que você reaja. Os pais podem orientar ou aconselhar o filho, mas devem deixar que ele decida se quer ou não seguir esses conselhos. Se você tem filhos pequenos ou pensa tê-los, certamente se preocupa um pouco diante da proposta dessa idéia de responsabilidade que supõe que cada pessoa é responsável por si mesma. Você se sentirá tentado a retrucar dizendo o seguinte: "Essa

noção de responsabilidade é muito bonita, mas não posso deixar os meus filhos entregues a si mesmos porque sou uma pessoa responsável."

A sua única responsabilidade como pai ou mãe é amar e guiar os seus filhos. Lembre-se de quando você era criança. Certamente não tinha todos os brinquedos que queria, ou todas as coisas que desejava, mas sabia que os seus pais o amavam profundamente e que você vivia em um ambiente de amor. Você não achava que isso era o mais importante para você? Tudo o que cada ser humano na Terra deseja é viver o amor. No próximo capítulo, definirei o que é verdadeiramente o amor.

Decidir ter um filho implica necessariamente em um compromisso, exatamente como o compromisso de viver com qualquer outra pessoa.

Não existe um único ser humano que tenha sido colocado na Terra para ser responsável pela felicidade ou infelicidade de outro ser humano. Você não é responsável pela felicidade ou infelicidade do seu pai, da sua mãe, dos seus filhos, do seu parceiro, dos seus amigos, do seu ambiente...

Não obstante, você é responsável pela atitude que as pessoas têm em relação a você. É você que faz com que uma pessoa seja suave, violenta, crítica ou carinhosa com você. Pense a respeito. Você certamente já passou por essa experiência.

Eis um exemplo: certa pessoa faz críticas constantes sempre que se encontra na sua presença. Nada jamais a agrada e ela nunca está de acordo com as coisas que você diz. Se você a considera uma pessoa crítica, ela por sua vez a julgará e criticará porque você assim o determinou. Por outro lado, outra pessoa pode amar muito a primeira e enxergar nela apenas a franqueza e a honestidade. Então, essa mesma pessoa que é crítica em relação a você será extremamente delicada com a outra que a vê de um modo diferente. Com tudo isso, ela não poupará a opinião dela, mas o seu julgamento será bem menos crítico.

São essas as vibrações que fazem com que as pessoas tenham uma atitude em vez de outra diante de você. Elas se tornam os seus guias para ajudá-lo a se tornar consciente do que se passa na sua essência mais profunda.

Você terá a impressão que ao transformar a sua maneira de pensar, as pessoas ao seu redor se modificarão. De modo nenhum; as pessoas permanecem as mesmas. O que acontece é que ao mudar a sua maneira de pensar, você traz à tona outro aspecto dessas pessoas.

Veja como a noção de responsabilidade vai longe. É por esse motivo que deve tomar consciência do que você é, diz e faz. Comece desde já a colocar essa idéia em prática na sua vida.

E agora, o que é um compromisso? Um compromisso é uma ação que nos liga a outra pessoa por meio de uma promessa ou de um contrato, do mesmo modo que um funcionário se compromete a trabalhar um certo número de horas diárias, para executar uma determinada função em troca de um salário combinado. Isso é um compromisso.

Os pais perante os filhos representam um compromisso. Quando decido ter filhos, comprometo-me enquanto pai ou mãe a sustentá-los até que sejam capazes de ganhar a vida por si mesmos. Faz parte do compromisso que eles tenham um teto, comida e roupas. O que não quer dizer que devo dar a eles tudo aquilo que querem. Você se compromete a dar-lhes, pelo menos, o necessário. Se quiser dar mais, deve fazê-lo por escolha e não por se sentir obrigado. O adicional não faz parte do acordo. O mesmo é verdade com relação ao funcionário que se compromete a fazer alguma coisa, a mais, para o patrão. Fazer mais do que o combinado é perfeitamente aceitável, mas também acontece por escolha. O importante é manter o compromisso fundamental.

Quando me comprometo a encontrar uma pessoa numa determinada hora, em um certo local, é importante respeitar o compromisso, porque existe na vida outra grande lei natural:

"Colhemos o que semeamos.". De fato, se você não cumprir seus compromissos com os outros, é isso que você vai colher!

Você não pode se desvincular da sua responsabilidade porque ela é sua. Mas pode cancelar um compromisso assumido anteriormente. Não obstante, é aconselhável avaliar as conseqüências que o seu desligamento acarretará.

Um grande número de pessoas se desvincula continuamente dos compromissos; outras são negligentes e não se preocupam com as conseqüências. Ao agir dessa maneira, você causa muitos problemas às suas relações com os outros. Não se esqueça de que você colhe o que semeia. Desse modo, antes de tomar uma decisão, pare e pergunte a si mesmo: "Qual será o ônus desta decisão para as minhas relações, a minha saúde, a minha felicidade e os meus relacionamentos amorosos...?". Se a situação não apresentar nenhuma gravidade, se ela lhe custar pouco e se você se sentir pronto para enfrentar as conseqüências, o preço a pagar, por assim dizer, é pequeno.

Você se comprometeu a sair com uma pessoa, mas nesse meio tempo surgiu algo mais interessante. Se não ousa cancelar o compromisso com medo de magoar a outra pessoa, com medo do que os outros possam dizer ou de ser criticado ou julgado; se vê mais uma vez fazendo coisas de que não gosta. Você se compromete, às vezes rápido demais, sem refletir, para logo depois se arrepender. Se for este o seu caso, não hesite em cancelar o compromisso.

Não é complicado telefonar para uma pessoa comunicando que você mudou de idéia. Seja sincero e verdadeiro com ela: "Eu sei que disse que o faria, mas você não vai ficar aborrecido se eu não fizer não é mesmo? Sou muito impulsivo ao concordar com as coisas.".

O mesmo é válido para você. Um belo dia você decide que passará a se exercitar todos os dias. Você acaba de assumir consigo mesmo o compromisso de fazer uma coisa. Você acaba de fazer uma promessa. Tudo corre bem nos primeiros dias, mas aos poucos você

começa a negligenciar o seu compromisso. Já não tem tempo, se esquece de cumpri-lo... Finalmente, o inevitável acontece: abandona tudo. Você se sentirá, a partir de então, culpado e insatisfeito. Se repreenderá por nunca terminar as coisas que começa. A seguir, pergunta-se incansavelmente se um dia conseguirá mudar. Para evitar sentir-se ainda pior, é preferível dizer para si mesmo: "Bem. Eu assumi um compromisso; prometi fazer o exercício mas mudei de idéia. Eu tomo as decisões sem pensar. Na verdade, não tenho tempo para me exercitar. Retomarei a prática mais tarde, quando tiver mais tempo.". Desse modo, ao cancelar o compromisso consigo mesmo, você descarta a possibilidade de sentir-se culpado. No entanto, cuidado, se você começa a se sentir à vontade em cancelar constantemente os seus compromissos, não se esqueça de que colhe o que semeia. Os outros também passarão a cancelar os compromissos que assumiram com você. Está preparado para pagar o preço?

Se decidir viver com outra pessoa, é fundamental que você saiba assumir um compromisso. Se duas, três ou mais pessoas planejam viver debaixo do mesmo teto, será vantajoso que todas se sentem ao redor de uma mesa e assumam compromissos individuais a fim de determinar como viver a vida em comum. Quem irá fazer o quê? É fácil imaginar o jovem casal que decide viver junto ou se casar. Tudo vai bem até o momento em que constatarem que ninguém foi designado para fazer as compras, lavar o banheiro, lavar a louça, levar o lixo para fora, executar as tarefas domésticas, cuidar do orçamento etc. É importante na vida em comum saber assumir compromissos. Tanto em casa quanto no trabalho, cada pessoa tem tarefas a cumprir. Desse modo, se quatro pessoas sujam a casa, as quatro devem chegar a um acordo com relação à limpeza. Sugiro que todos os membros se reúnam em torno de uma mesa e enumerem por escrito as tarefas a serem executadas na casa. Se não for possível conseguir que se comprometam, é recomendável prever quem fará as coisas no nosso lugar, fazendo substituições ou

trocas. Trata-se de uma maneira de melhorar as relações que envolvem a vida em comum. Saber assumir compromissos e saber cancelá-los.

O mesmo se aplica a um casal que tem um ou mais filhos. Quem fará o quê para a educação e o desenvolvimento das crianças?

O exercício a ser feito neste capítulo é encontrar uma situação na sua vida atual na qual você acredite que outra pessoa é responsável por aquilo que está acontecendo com você. Examine a sua responsabilidade e, se convier, tente entrar em contato com a pessoa para esclarecer a situação. Procure uma segunda situação em que se julgue responsável por outra pessoa. Aceite que ela é responsável pela vida, pelas escolhas e pelas decisões dela. Uma vez mais, esclareça a situação com a pessoa em questão.

Pegue agora uma folha de papel e escreva todos os compromissos que assumiu até hoje. Você tem compromissos? Pode cancelá-los? Perceberá rapidamente que existem muitas coisas que se obriga a fazer pelos outros que, na verdade, não pretendia fazer. Escreva os compromissos que tem para consigo mesmo e para com os outros, e esclareça cada situação com a pessoa em questão.

Eis a afirmação que aconselho você repetir sempre que puder, desde este momento até a leitura do próximo capítulo:

SOU O ÚNICO RESPONSÁVEL POR MINHA VIDA E, EM CONSEQÜÊNCIA DISSO, DELXO QUE AS OUTRAS PESSOAS TAMBÉM SEJAM RESPONSÁVEIS PELA VIDA DELAS.

O amor e o sentimento de posse

AMOR! Que palavra magnífica! Trabalhei com milhares de pessoas nos últimos dezenove anos e cada uma delas me garantiu saber amar... Os outros é que não sabiam...

Como você se sente diante dessa declaração? Segundo ela você ama os seus filhos? O seu parceiro? E os seus pais? Estou certa de que a sua resposta foi afirmativa. Não obstante, não existe em você uma certa insatisfação? Não estará tentado dizer: "Eu os amo, mas... tenho a impressão de que os meus relacionamentos não são como eu gostaria que eles fossem. Eu adoraria modificar certas coisas."

É o que diz a maioria dos seres humanos. As pessoas começam a perceber que essa insatisfação existe depois de um longo tempo. Elas sentem que devem haver coisas bem melhores em outro lugar. A grande lei do amor é a maior lei natural e espiritual. Ela faz acontecer coisas extraordinárias: basta que você a ponha em prática na sua vida.

Mas o que é o AMOR? O verdadeiro amor, aquele que envolve o coração, o amor total e incondicional?

"É deixar todo o espaço e toda a liberdade para as outras pessoas. É também garantir o seu próprio espaço e a sua liberdade. Amar é respeitar e aceitar aquilo que os outros desejam realizar na vida deles. O amor envolve aprender a respeitar e a aceitar o desejo e a opinião do outro mesmo que você não concorde com ele ou que não o compreenda. O amor também envolve dar e orientar sem expectativas."

A partir de hoje, a sua tarefa na vida será aprender a amar com o coração. A especialidade de cada um de nós é amar com a cabeça. Estou certa de que você a conhece porque é o que todo mundo faz. Acreditamos que amar é dizer ao outro o que ele "deveria" fazer. Procuramos mudar o outro para evitar que ele cometa os mesmos

erros que cometemos. Aachamos que se ele modificar este ou aquele modo de ser, de agir, de pensar, de falar, a sua vida será melhor. Mas preste atenção... o que se passa na vida dos outros não lhe diz respeito. Você está na Terra para cuidar da sua evolução pessoal e não da dos outros.

Analizamos e julgamos constantemente o comportamento das outras pessoas porque nutrimos expectativas em relação a elas. Tudo não passa de um sentimento de posse. Isso é amor com a cabeça. O verdadeiro amor envolve dar ou orientar sem expectativas. Quantas vezes você não soube amar! E quantas vezes nos perguntamos o que não estava dando certo na nossa vida!

Uma senhora me confiou um dia que seu marido chegou em casa certa noite e anunciou que tinha a intenção de construir um pequeno jardim naquele ano. O diálogo se desenrolou da seguinte maneira:

"Querida, tenho vontade de ter um jardim."

"Isso não faz sentido! Você trabalha muito; chega em casa todos os dias entre as 8 e as 9 da noite. Não vai ter tempo para cuidar dele."

"Mas eu tenho vontade de construir um jardim. Se não tiver tempo para cuidar dele, pedirei ao nosso filho que tome conta dele."

"Você o conhece muito bem (ele tem 18 anos); ele nunca está por perto quando precisamos dele. O que você vai fazer então? Você não tem tempo. Só estará arranjando mais trabalho para você."

Por força da argumentação da mulher, ele acabou cedendo e decidiu renunciar à idéia de ter um jardim. A noite inteira, essa senhora sentiu dentro de si uma insatisfação. Ele, por sua vez, ficou inerte diante da televisão, em silêncio. Ela começou a comer... devido à emoção. Sentia que ele estava de mau humor porque ela o fizera mudar de idéia.

Ela agiu dessa maneira, em primeiro lugar, porque o ama e, em segundo, porque quis evitar que ele tivesse um acúmulo de trabalho inútil. É justamente isso que chamamos de agir com **a** cabeça. Ela não o ama com o coração. Se o amasse com o coração,

teria dito: "Se o jardim vai lhe dar prazer, construa-o então.". Se ele não tivesse tempo para cuidar dele, que diferença isso faria na vida dela? *Amar* é aceitar os desejos dos outros mesmo que não consigamos compreendê-los ou não estivermos de acordo com eles! Estou certa de que esse homem teria dado um jeito de chegar mais cedo em casa apenas para poder se divertir no jardim. Considerando a possibilidade de que ele fosse levado a negligenciá-lo por não obter os resultados que esperava ou por falta de tempo, ele teria ao menos tido a satisfação de se dedicar durante algum tempo ao que desejar fazer.

Eu poderia citar milhares de exemplos como esse. Amar e respeitar o espaço do outro. Cada vez que tentamos dirigir uma pessoa, mudar ou controlar as suas ações, palavras e pensamentos, invadimos o espaço dela. Quando você invade o espaço do outro, você perde o seu e ele o dele. Se o espaço dos dois estiver enredado, cada um vive sufocado pelo outro.

Tudo o que existe na Terra precisa de espaço para crescer e evoluir. A tentativa de plantar cinco ou seis árvores no mesmo espaço, não dará certo, não é verdade? O mesmo acontece com o ser humano. O espaço vital é extremamente importante. Alguns precisam de mais espaço do que outros, como, por exemplo, uma pessoa autônoma, de caráter forte, seja ela uma criança ou um adulto.

Você já reparou que as crianças precisam de muito espaço? As crianças da nova geração são muito evoluídas: elas sabem amar. Somos nós que lhes ensinamos o sentimento de posse. Seria do nosso interesse observá-las mais atentamente...

Você está começando a entender o que significa "amar"? No entanto, a diferença entre aceitar e estar de acordo deve estar clara para você. Aceitar é constatar que a coisa existe, estar de acordo é partilhar da mesma opinião. Amar verdadeiramente é ser capaz de aceitar o que existe no outro mesmo que não estejamos de acordo. Isso é o mais difícil para o ser humano. É sempre o orgulho que nos impede de ver as coisas dessa maneira.

É evidente que não é fácil para um pai ou uma mãe ver o filho envolvido com drogas: "Não posso aceitar que o meu filho use drogas, isso não é bom para ele. Não estou de acordo, isso não faz nenhum sentido.". Gostaríamos que todo mundo fosse feliz de acordo com a nossa noção de felicidade. Mas se o nosso filho sente necessidade de usar drogas, é porque ele precisa viver uma experiência por meio delas. Não cabe aos pais nem a ninguém na sociedade julgá-lo, criticá-lo ou tentar controlar a vida dele. Essa responsabilidade pertence a ele. Cabe a ele decidir quando parar e ele o fará quando tiver aprendido a lição que tinha que aprender. Somente ele terá que sofrer as conseqüências da escolha que fez.

O perigo para esse jovem é estar cercado por pessoas que teimam em lhe dizer que ele está errado e quererem impedi-lo. Essa atitude apenas fará com que ele use ainda mais drogas. Fará isso para se vingar, para desafiar a autoridade. A mais bela prova de amor que lhe poderá oferecer é dizer o seguinte: "Pessoalmente, não estou de acordo com o que você faz. Sei que o uso de drogas encerra perigos. Mas a vida é sua e a responsabilidade também; se você se sente feliz assim, não há nada que eu possa fazer, a escolha é sua. Mas é importante que você saiba que a sua escolha acarreta efeitos que a vida irá cobrar de você porque terá que enfrentá-la. Já pensou nas conseqüências?". Essa atitude fará com que o jovem respeite ainda mais os pais. Conceder espaço aos outros significa respeitar as escolhas que eles fazem na vida. **Respeitar o modo de ser deles.**

É importante estabelecer a diferença entre "**ser**" e "**ter**". Amar significa deixar os outros "serem" como desejam e não dar-lhes tudo o que eles querem "ter". Se as crianças decidem usar cabelos longos, não estudar, comer coisas diferentes, pensar de um modo diferente, a escolha é delas.

Trabalho há vários anos com essa noção de amor e não paro de presenciar milagres todas as semanas. É simplesmente fantástico! A partir do momento em que as pessoas começam a colocar essa idéia em prática na vida, seja com o parceiro, os pais, os filhos, os amigos,

os empregados ou até mesmo com o patrão, os resultados são extraordinários. O amor tem o poder de fazer mudanças extremamente benéficas para todos.

É recomendável ensinar essa noção do amor aos seus filhos desde que nascem, inclusive durante os nove meses da gravidez. A mãe pode lhe dizer que o respeitará mas que é ele que irá decidir o que fazer com a vida dele. Essa criança se desenvolverá muito mais. Depois do nascimento, o ensinamento pode continuar, e você lhe dirá então que ele é responsável por tudo aquilo que lhe acontece.

As pessoas sempre fazem uma escolha achando que é a melhor para elas. Por esse motivo é importante aceitar a decisão. Se alguém da sua família lhe disser: "Tenho vontade de fazer esta ou aquela coisa." e essa decisão não for do seu agrado, não tente fazer a pessoa mudar de idéia. Em vez disso, diga o seguinte: "Se você acha que isso lhe fará feliz, vá em frente. Eu amo você e o meu desejo é vê-lo feliz. Mas você tem certeza de que é isso quer fazer? Já pensou nas conseqüências? Então, está tudo bem."

"Se isso o faz feliz, vá em frente e faça-o." Você consegue imaginar o bem que essa frase pode trazer a uma relação? Você se lembra de havê-la ouvido quando era mais jovem? Não gostaria que tivessem falado assim com você?

Se uma criança diz qualquer coisa verdadeiramente insensata aos pais, ou o marido à esposa ou vice-versa, quando a intenção não é real, a pessoa só está se expressando com o propósito de manipular, mas quando escuta uma resposta como: "Veja bem, se é isso mesmo que você quer fazer e se acha que vai ficar feliz, tudo bem, pode fazer.". Garanto que essa frase a fará refletir e é bem possível que a pessoa volte alguns instantes depois e diga: "Sabe, mudei de idéia; não é isso realmente o que eu quero fazer.". Este é um dos poderes do amor.

É muito importante compreender a noção de "espaço". Certas pessoas dependem das outras para serem felizes. Em um caso

assim, cabe a você percebê-lo. Você deve se impor para evitar que o seu espaço seja invadido.

Eis um exemplo: Uma pessoa se aproxima de você e diz: "Me daria muito prazer se fosse ao cinema comigo esta noite.". É uma pena para essa pessoa, mas você já havia planejado a sua noite. Se você não tem vontade de ir ao cinema, não precisa ir. Veja como seria uma forma adequada de responder: "Sinto muito, mas eu já tenho planos para esta noite.". Você não é de modo nenhum responsável pela felicidade dos outros. Por outro lado, se o convite lhe interessa e você realmente tem vontade de ir ao cinema e quer agradar a pessoa em questão, faça-o, mas sem expectativas! Quase todo mundo que faz alguma coisa para dar prazer a outra pessoa espera uma retribuição. Esta expectativa gera muitos desapontamentos.

Veja o exemplo de um marido que telefona para a mulher: "Querida, esta noite estou em forma; tudo correu bem no trabalho esta semana e decidi convidá-la para sair. Arrume-se que irei buscá-la. Vou levá-la a um excelente restaurante.". A noite transcorreu bem e ele ofereceu a ela os pratos melhores e mais caros. Ela nem mesmo se perguntou se aquilo era realmente o que ela queria fazer naquela noite. Saiu para agradá-lo. No final da noite, o marido espera **fazer amor** em troca! Mas ela não está com vontade. As expectativas geram com muita frequência a decepção.

Veja a versão de **amar** com **o** coração: "Querida, gostaria de agradá-la; o que a deixaria feliz?" Ela talvez tivesse escolhido passar uma noite tranqüila repleta de carinho e carícias. Ou então, caso ele desejasse muito sair à noite, o melhor seria perguntar: "Querida, estou com vontade de sair para me divertir; você gostaria de me acompanhar?". Ela iria refletir e decidiria: "Claro, gostaria muito de sair com você.", e ele, por sua vez, não alimentaria expectativas. É fácil perceber que com uma maior clareza de propósito, evitamos os mal-entendidos.

É por esse motivo que existem tantos problemas nas relações entre parceiros, pais e filhos, e filhos e pais. Nada é claro. A comunicação

é inexistente. Tudo não passa de um desejo de posse e de manipulação. Aceite a idéia de que não existe ninguém no mundo que tenha a obrigação de ser responsável pela felicidade de qualquer outra pessoa. Quando alguém quiser agradá-lo ou você tiver vontade de agradar alguém, compare esse pessoa à cobertura do seu bolo. Você deve fazer o bolo sozinho e aceitar que, quando alguém quiser compartilhar da sua felicidade, isso corresponderá à cobertura. Você jamais conseguirá fazer o bolo se misturar a cobertura com a massa.

É extremamente importante jamais esperar que outra pessoa deva fazê-lo feliz.

Você gostaria de modificar muitas coisas no seu parceiro? O parceiro que você escolheu, porque você o escolheu, tem algo a lhe ensinar. Se você não permitir que o seu relacionamento com ele se complete, ou se recusar a fazê-lo posteriormente, a mesma situação se repetirá com outro. Você terá que completar a sua relação com outra pessoa e, lamentavelmente, isso será sempre um pouco mais difícil para você.

É muito mais sábio aprender a amar a outra pessoa exatamente como ela é e aceitar a escolha de "ser" dela. Se uma separação se impõe porque cada um deseja ir para o seu lado, ela deve ser harmoniosa, ou seja, os dois parceiros devem concordar em se separar e estar convencidos de que a melhor escolha foi feita. Se um casal se separar com um mal-entendido porque não consegue aceitar ou suportar um ao outro, a separação será apenas uma fuga. Eles terão que se enfrentar em um outro momento. Não podemos escapar de uma situação na vida. Independentemente do tempo que negligenciemos o amor, as mesmas situações se reproduzem!

Eis um exemplo de uma pessoa que julga dar por amor, com o coração, mas cujo comportamento demonstra que ela o dá com a cabeça e exatamente por esse motivo cria expectativas. É o aniversário de uma pessoa que lhe é muito cara. Ela percorre um sem número de lojas para comprar alguma coisa que a pessoa

sempre quis ter. Compra algo decidindo de antemão que o que escolheu agradará muito à aniversariante. Oferece o presente. A pessoa não reage como ela esperava. Ela fica desapontada e frustrada porque gastou muito tempo e dinheiro fazendo compras.

Isso, é amar com a cabeça!

Se você deseja verdadeiramente agradar alguém que esteja fazendo aniversário, pergunte à pessoa o que ela quer: "Tenho vontade de lhe dar um presente; o que você gostaria de ganhar? Disponho desta quantia para gastar!". Mesmo que você tenha pouco dinheiro, o que conta é a intenção. Você pede à pessoa que lhe dê idéias ou faça sugestões. Dessa maneira, você não cria expectativas nem se decepciona.

A pessoa talvez prefira não receber nenhum presente: "Não quero nenhum presente; não compre nada; a sua presença me basta.". Só lhe resta respeitar a decisão dela: "Muito bem. Tudo o que eu quero é que você seja feliz. Se não quer um presente, não comprarei nada.". Se no fundo, ela quisesse mesmo receber um presente mas não foi capaz de dizê-lo abertamente e percebeu que você levou as suas palavras ao pé da letra respeitando o que ela pediu, deverá doravante aprender a dizer o que quer quando a ocasião se apresentar.

Por outro lado, se você tem vontade de comprar algo para fazer uma surpresa para alguém, precisa compreender que, em primeiro lugar, é basicamente a você mesmo que está querendo agradar. É seu o prazer de ir fazer compras, de escolher o presente e de embrulhá-lo. Seja sincero: é a você, em primeiro lugar, que está agradando. "Comprei uma coisa e imaginei que você talvez fosse gostar, mas não estou certo. De qualquer modo, não é importante; guardei a nota e posso trocar por outra coisa.". A situação torna-se então clara e límpida, sem expectativas e desapontamentos.

Quando uma pessoa conversa com você sobre os projetos dela, ela já escolheu uma coisa e por meio dessa escolha vai viver experiências. Cabe a você aceitar a situação como ela é,

especialmente se a pessoa não estiver pedindo a sua opinião. Se você perceber que ela não está insistindo em saber o que você pensa mas você está morrendo de vontade de dar a sua opinião, pode perguntar: "Você gostaria que eu dissesse o que penso a respeito do que você decidiu fazer?". Se ela disser que não, não insista, porque o assunto não lhe diz respeito. Afinal de contas, a vida é dela.

A única ocasião em que o assunto passa a ser da sua conta é quando a escolha de outra pessoa afeta o seu espaço. Se o seu filho decide se divertir e convida os amigos às duas horas da manhã para ouvir música no volume máximo, ele está invadindo o seu espaço. Você tem o direito de se impor e dizer a ele: "Sinto muito, mas a essa hora eu durmo. A casa pertence a todos e devemos nos respeitar mutuamente.". De qualquer modo, ele sempre poderá escutar a música quando você não estiver em casa.

Por outro lado, se ele decidir voltar para casa a uma hora tardia quando você preferiria que ele chegasse mais cedo, estará criando expectativas inúteis porque isso não lhe diz respeito. O corpo é dele, a vida é dele. Se ele estiver cansado na manhã seguinte, somente ele sofrerá as consequências.

Quando tiver vontade de mudar uma pessoa ou controlá-la, pergunte aos seus botões: "Se essa pessoa mudasse, que diferença isso faria na minha vida, no meu 'ser'? Que diferença faria na minha vida o fato de o meu filho dormir tarde e ficar cansado no dia seguinte?". Nenhuma. Você continuaria a executar as mesmas atividades no dia seguinte e, além disso, o seu espaço não seria tocado.

Por quê complicar a vida se uma pessoa usa um penteado diferente, se veste de um modo estranho e não tem a mesma concepção de felicidade que você? Nós nos preocupamos tanto com os assuntos dos outros que não nos resta nem lugar nem energia para nós mesmos.

Os seus relacionamentos serão bem mais fáceis quando você tiver aprendido a amar a si mesmo. Você não apenas deve aceitar os

outros, como também deve aceitar a si mesmo como você é sem querer se modificar, a não ser que o seu jeito de ser não seja benéfico para você. Se perceber que certas coisas lhe custam muito caro e que não tem vontade de pagar o preço que elas exigem, decida a partir de agora o seu novo modo de ser. Você tem experiências a serem vividas como cada um de nós. As consequências resultam das suas decisões e escolhas. Cabe apenas a você querer aprender.

O importante é amar a si mesmo e amar os outros; respeitar a si mesmo e respeitar os outros. Não deixe que as outras pessoas o façam sentir-se culpado (a culpa será discutida detalhadamente no próximo capítulo).

Como você colhe o que semeia, por quê não semear o amor a fim de colher o que você deseja? Certamente irá retorquir dizendo que não é justo que seja você a fazer todo o esforço. Talvez acredite que se os outros fossem mais gentis, mais pacientes e mais agradáveis com você, teria mais facilidade em modificar a sua atitude. O que em outras palavras quer dizer que quando os outros decidirem semear cenouras, você as comerá! Decida o que você quer! Mas o que espera colher se nada semeou? Se você quer cenouras, cabe a você semeá-las! É uma maneira de garantir a colheita. Assim sendo, se deseja receber o amor, deve semeá-lo para poder desfrutá-lo.

O amor possui um grande poder de cura. Ele vibra. Quando você está repleto de amor, essas vibrações emanam tanto de você que as pessoas se sentem bem na sua presença. É nesse momento que elas se tornam diferentes com você. Terá a impressão de que todo mundo muda ao seu redor, mas isso nada mais é do que o resultado das suas vibrações.

Parar de querer mudar os outros e parar de querer se modificar, é o que chamamos de entregar os pontos. Quando você abandona tudo, a transformação começará. Constatará, por si mesmo, que o amor faz milagres.

Quanto mais praticar o amor, mais pequenas vitórias irá alcançar e mais fácil tudo se tornará. Não se esqueça de que quando você julga e critica uma pessoa, está subentendido que "você é DEUS e o outro não". Todas as pessoas, mesmo o criminoso mais perigoso, nasceram para amar e serem amadas.

Na vida não existem pessoas más; existem apenas sofredores.

Quando aceitamos nosso próprio sofrimento ou o sofrimento dos outros, torna-se bem mais fácil aceitar as coisas que podem nos parecer por demais violentas ou malignas. Ao contemplar o sofrimento de um criminoso, você o aceitará com mais facilidade, mesmo que não concorde com o comportamento dele. Aceite a idéia de que ele também colherá o que semeou. Quando ele tiver sofrido o suficiente, se transformará e descobrirá que é o único a dirigir sua própria vida. Quando ele compreender, por si mesmo, o quanto lhe custa ser dessa maneira, decidirá mudar de atitude no tempo e na hora certa.

Você colherá muito amor quando aprender a amar os outros e a si mesmo. É como aprender a dançar. Quanto mais se disciplina, quanto mais pratica, maiores são as suas chances de ser bem sucedido.

O exercício deste capítulo é encontrar uma situação na qual você fará a si mesmo a seguinte pergunta: "O que me deixaria feliz?".

Faça o que lhe der prazer, algo que o deixe verdadeiramente feliz. Encontre agora uma situação semelhante que envolva, desta vez, outra pessoa. Pergunte a ela: "O que faria você feliz?". Se a pessoa falar no nível do "ser" dela, muito bem, mas se ela optar por querer qualquer coisa no aspecto do "ter", será importante que você especifique o quanto está disposto a fornecer e o tempo que poderá dispendar. Em resumo, crie uma situação com você mesmo e uma situação com outra pessoa.

Eis a sua afirmação:

RESPEITO E ACEITO OS DESEJOS E AS OPINIÕES DOS OUTROS MESMO QUE NÃO ESTEJA DE ACORDO COM ELAS E MESMO QUE NÃO AS COMPREENDA. EM DECORRÊNCIA DISSO, RECEBO CADA VEZ MAIS AMOR.

A grande lei de causa e efeito

A lei de **CAUSA E EFEITO** é a mesma lei da "ação/reação" que significa: "Colhemos o que semeamos.". Ela também é chamada de *bumerangue* porque tudo o que arremessamos volta para nós. Trata-se de uma grande lei que não deve ser desprezada. Ela o ajudará a se tornar senhor do seu destino.

Não existe nenhuma causa sem efeito porque a causa acarreta indubitavelmente o efeito. Essa grande lei pertence aos mundos físico, psíquico, mental, cósmico e espiritual. Ela é imutável.

Deixar de acreditar nela é tão insensato quanto negar a existência da lei da gravidade e atirar-se do alto de um prédio de sessenta andares ou beber um copo de veneno na crença de que o veneno não é capaz de envenenar porque o líquido parece inofensivo.

A lei de causa e efeito é uma lei irreversível. É fácil reconhecer que se semearmos cenouras, colheremos cenouras e não batatas. O mesmo fenômeno tem lugar na sua vida. Você colhe o que semeia. Todos os efeitos são assim. Tudo o que você colhe foi semeado pelos seus pensamentos conscientes e inconscientes.

Eu poderia citar mil e um exemplos do que estou dizendo. Atualmente você poderia morar em uma casa que vale meio milhão de dólares? Não. Isso não é para você, é unicamente para os ricos? Então, essa idéia é suficiente para você colher o que pensa. Mas como se explica que um grande número de pessoas morem em casas magníficas? Existem milhares de milionários. Por quê eles e não você? Simplesmente porque eles acreditam que é possível.

A idéia de viajar durante um ano é tentadora? Ah! Mas nem pensar! É impossível! Você não tem nem tempo nem dinheiro! Então é isso que você colhe. Você permanece onde está.

Você julga ter uma doença hereditária? Ah! Entendo. Você não tem escolha. É diabético como o restante da sua família. Jamais colherá outra coisa porque aceitou a idéia da doença, de uma forma totalmente inconsciente, como sendo hereditária. Sabia que foi provado que existem muito poucas doenças hereditárias? A única que verdadeiramente reconheço é a maneira de pensar transmitida de geração em geração...

"Eu não posso. Eu não sou capaz."; essa é a melhor maneira de passar ao largo do sucesso!

A grande lei de causa e efeito existe para todos os seres que vivem na Terra. Quer você seja pobre, rico, papa, mendigo, homem, mulher ou criança, essa lei é válida para cada um de nós. Cada vez que você infringe essa lei, é você que sofre as consequências.

Ser capaz de conhecer o efeito que será provocado por uma causa é uma demonstração de grande sabedoria.

Se você passa a vida de modo ocioso, esperando que tudo caia do céu, não colherá jamais as mesmas coisas que aquele que demonstra boa vontade e trabalha regularmente. Muitas pessoas se dedicam a invejar os outros, resignando-se a considerar todo o sucesso que elas alcançam como uma chance que jamais terão. Concerteza colherão o que semeiam, ou seja, nada.

Se você não colhe amor suficiente na sua vida, quem se esqueceu de semeá-lo? Se não recebe toda a afeição que deseja na vida, quem se

esqueceu de semeá-la? Mostrar sinais de afeto não resultará automaticamente em uma colheita produtiva. As expectativas estão todas na sua cabeça. Estamos falando aqui da "verdadeira" afeição e do "verdadeiro" amor, aqueles que vêm do coração, sem expectativas. Não podemos colher o coração dos outros se vivemos na cabeça.

Se você quer mudar os efeitos e as reações na sua vida, tudo o que precisa fazer é modificar a causa. Observe o que você colhe e pense no que você semeou. Inevitavelmente encontrará a causa.

Você pode verificar a lei de causa e efeito por meio de simples testes: se você se aventurar muito perto do fogo, vai se queimar. Se tocar uma pedra de gelo com a mão nua, o seu dedo ficará gelado. Simples demais talvez! Ou então essa grande lei não é verdadeiramente mais complicada do que isso.

Independentemente do que você fizer, a reação é semelhante à ação assim como o efeito é o reflexo da causa, e a colheita é idêntica à semente. O ser humano freqüentemente complica a vida diante de um excesso de simplicidade. Ele duvida, tem medo, fica inquieto e desconcertado para finalmente retornar ao ponto de partida. E durante o trajeto, ele vive inúmeras situações desagradáveis que teria podido evitar se tivesse procurado primeiro em si mesmo. É lá que encontramos sempre a resposta.

Se certas situações se repetem regularmente sem que você consiga compreender o que se trata, aceite a idéia de que é extremamente provável que essa colheita tenha sido semeada por você desde a mais tenra infância. Você, sem dúvida, decidiu quando muito jovem sentir pena de si mesmo e é isso que continua colhendo até hoje. Essa colheita pode manifestar-se por meio de uma saúde frágil, de uma doença, da violência etc. Você não se lembra dessas decisões porque quase sempre elas são tomadas inconscientemente. Não obstante, não é preciso recuar tanto para tentar compreender o que acontece. Nem mesmo é necessário tentar compreender. Podemos virar a página sobre o passado e começar uma nova vida

a partir de hoje. Você pode mudar o efeito na sua vida modificando a causa, neste mesmo instante, se o desejar. A decisão é sua. Se decidir que a partir de agora deseja colher o amor, pode começar a semeá-lo quando e onde quiser. Não se preocupe mais com o passado e as causas que foram postas em movimento. Não tente descobrir que situação pode ter produzido este ou aquele efeito. Você acaba de criar uma nova pele. Esqueça o passado, pois ele só encerra experiências que você viveu.

Semeie o que deseja colher. Se tem vontade de viver na abundância, comece a pensar na abundância. Finja que é rico e que tem todo o dinheiro que precisa. O que vai fazer agora? Vai jantar em um pequeno restaurante de terceira classe ou prefere um de primeira classe? Se escolher o de primeira classe, é isso que deve fazer! Você certamente vai se exaltar e dizer que não tem o dinheiro e que se for jantar lá não lhe sobrará o suficiente para pagar o aluguel. Consegue perceber a causa que põe em movimento com essas palavras? Você acaba de dizer a si mesmo que não terá dinheiro para pagar o aluguel e é exatamente isso que vai acontecer. Você deve se programar continuamente afirmando algo assim: "Eu sou rico; estou cercado pela abundância; não sei de onde ela virá, mas essa grande riqueza universal está presente para mim.".

Não é necessário chegar a extremos. Comece através de pequenas realizações, sabendo precisamente o que quer colher. Você está pronto para entrar em ação.

É extremamente importante entrar em ação para obter a reação desejada. Se você ficar em casa e conservar tudo no nível do seu pensamento, os resultados serão lentos. Deve aplicar a sua energia e se mexer.

Se deseja um novo guarda-roupa, livre-se dos trajes que não lhe interessam mais fingindo que está abrindo espaço para tudo aquilo que comprou. Comece gradualmente a procurar as coisas que verdadeiramente deseja.

Você está, sem dúvida, pensando: "Tudo isso é bom demais para ser verdade; é quase impossível que essas coisas aconteçam comigo.". Percebe a causa que está colocando em movimento? Permaneça consciente de cada um dos seus pensamentos. O que está pensando enquanto lê estas linhas? Em quê você acredita? Acha que está pronto para viver o que leu ou ainda tem dúvidas? Se continuar a duvidar, jamais conseguirá o que deseja.

Se a colheita que você deseja é ter muitos amigos, viver cercado de pessoas e ter uma vida ativa, comece a agir nesse sentido. Procure amigos; aproxime-se das pessoas em geral, fale com aqueles que encontrar na rua, em diferentes lugares, não importa onde. Faça isso todos os dias. Desse modo, colocará uma nova causa em movimento.

Por conseguinte, visualize o que quer ter; entre em ação e, possivelmente, é isso que vai colher. A colheita nem sempre é instantânea porque a perseverança é um atributo indispensável para o ser humano.

Essa grande lei de causa e efeito existe para cada ser humano. Ela mesma se encarrega de nos fazer colher aquilo que semeamos. Por que então procurar se vingar ou punir alguém? Nós nos arrependemos, paramos de nos falar, fazemos cara feia, entramos em atrito, temos acessos de raiva, dizemos coisas sem sentido; queremos mudar o outro, mostrar a ele que... etc. Ter essas atitudes significa o seguinte: "Eu sou **DEUS** e você não é; eu vou lhe mostrar como é!". Se você é **DEUS**, o outro também é. Se alguém lhe fez mal, não cabe a você punir. O ser humano não tem o direito de fazer isso. A lei de causa e efeito se ocupará da outra pessoa **SEGUNDO AS INTENÇÕES** que ela tinha com relação a você. Ela fará com que a pessoa colha o que semeou. Daí a importância de você se ocupar com os seus assuntos e aprender a aceitar as pessoas como elas são.

O exercício deste capítulo consiste em fazer uma lista de coisas que você gostaria de colher amanhã, na próxima semana ou mesmo no

ano que vem. Não existe nada mais belo. Você não tem limites porque tudo o que existe na Terra foi criado para cada um de nós. Então escreva o que você quer colher e comece agora.

Durante os três próximos dias, torne-se mais consciente das atitudes negativas que poderiam impedir ou atrasar a colheita das coisas que você deseja. Transforme-as em pensamentos positivos.

Eis a afirmação que deve ser feita com a maior frequência possível:

A PARTIR DE AGORA, SEMEIO E COLHO COM OS MEUS PENSAMENTOS, PALAVRAS E AÇÕES APENAS O QUE ME É BENÉFICO.

Rompendo os vínculos/o perdão

Chamo de vínculos as linhas invisíveis formadas depois do nascimento. Eles foram causados pelas suas reações diante de uma autoridade qualquer: pai, mãe, irmão mais velho, irmã mais velha, avô, avó, tio, tia, governanta, vizinho, professor etc. A menor coisa que você tenha se recusado a aceitar da maneira de ser dessas pessoas deu origem a um vínculo invisível com cada uma delas. Quem, na sua opinião, esteve muito presente na sua vida, dos 0 aos 7 anos de idade, agindo como um pai ou uma mãe, e tendo tido necessariamente influência sobre você?

Dos 0 aos 7 anos, a criança possui um instinto animal. Ela não raciocina. Aceita as coisas da maneira que lhe são apresentadas,

como um animal. No entanto, mesmo que o instinto prevaleça na criança, o seu estado consciente lhe permite tomar decisões.

A primeira decisão da sua vida foi a de escolher os seus pais. Ao fazer isso, você aceitou amá-los do jeito que eles eram. Mas desde que nasceu, você quis mudar voluntariamente certos traços do caráter deles porque uma parte da maneira de ser deles o perturbava. Cada atitude não aceita formou um vínculo. Essa ligação invisível claramente presente entre vocês dá origem a uma irritação interior. Ela está lá exatamente para lhe indicar que você é exatamente aquilo que não gosta nos seus pais.

Toda atitude não aceita continua a se repetir posteriormente na sua vida. Eis alguns exemplos: o seu pai era uma pessoa fechada. Ele jamais expressava os seus sentimentos, retirava-se para um canto e preferia não falar com ninguém. As conversas praticamente não existiam e ele nunca soube demonstrar que o amava. Por não aceitar a atitude dele, você se deixou dominar pela frustração. Olhe para si mesmo agora. Você se abre com as pessoas? Você diz exatamente o que pensa no momento em que fala? Ou você diz o que os outros querem ouvir? Você percebe que se tornou exatamente igual ao seu pai?

A sua mãe se imiscuía nos seus assuntos? Ela o limitava dentro do seu espaço? Ela o superprotegia e lhe dizia o que fazer? Você achava que ela exagerava, que aquilo era inaceitável... Observe o que você faz hoje. A mesma coisa! Se você duvida ser assim, pergunte às pessoas que lhe são próximas como elas o percebem. Elas não poderão deixar de responder que você é o verdadeiro retrato da sua mãe...

Se você se recusava a aceitar a autoridade do seu pai, agora você a adquiriu. Talvez a expresse de outra maneira, mas ela está presente. Você não aceitava a submissão de um dos seus pais? Examine bem o que você faz na vida. Você faz as coisas porque quer ou por que está sendo obrigado?

A sua mãe tinha mania de limpeza e arrumação? E quanto a você? A desordem ou a sujeira o perturbam? É a mesma coisa.

Depois dessa enumeração, talvez venha a encontrar uma coisa que não aceitava na sua mãe e da qual não se consiga encontrar nenhum vestígio no seu comportamento atual. Na verdade, passa-se exatamente o contrário, você se apressará a me dizer. Responderei que você faz tanto esforço para agir de maneira oposta a fim de evitar se parecer com ela que se impede de ser você mesmo. Tudo o que você consegue fazer é reagir àquilo que não aceitou. Nesse caso, será muito mais difícil romper o vínculo.

Agir dessa maneira é ir contra a grande lei do amor. Por mais que você procure, conscientemente ou não, ser uma pessoa diferente para evitar se parecer com as pessoas que o influenciaram, jamais alcançará a paz interior. Os seus objetivos pessoais serão apenas um amontoado de projetos confusos e a sua presença na Terra se resumirá a um simples extravio.

A situação mais difícil de aceitar é a que diz respeito à violência. Se você não aceitou a idéia de ter apanhado, achando que agiram injustamente com você, ou que o violentaram, deve a todo o custo romper esse vínculo antes que o **"veneno"** se aproprie de você. Talvez nunca tenha sentido necessidade de se expressar com violência, mas se procurar bem no fundo de si mesmo, encontrará provavelmente uma violência prestes a explodir se a oportunidade se apresentar. Um dia desses, ela o fará agir de uma forma que o levará a se arrepender depois. Você talvez tente guardar tudo dentro de si. Essa luta interior se tornará eterna e fará de você uma vítima. A única maneira de sair vencedor é romper esse vínculo.

Repare que tudo o que não foi aceito se repete continuamente na sua vida. Assim sendo, você atrai pessoas (patrão, parceiro, filho, amigo etc.) cuja maneira leviana de proceder o aborrece constantemente. Além do mais, essas circunstâncias se repetirão até você compreender que existe, em algum lugar, uma ligação que não

foi rompida. Lembre-se de que tudo o que lhe acontece tem como objetivo fazê-lo aprender alguma coisa.

Você tem que aprender a amar apesar da indiferença, apesar da violência, apesar da superproteção e apesar da rejeição. Se você se sentia rejeitado quando era mais jovem, se achava que os outros podiam muito bem passar sem você, que você não era aceito, que não era amado, viverá na rejeição a vida inteira. Você se sentirá constantemente rejeitado por aqueles que o cercam. Por esse motivo precisa romper todos os seus vínculos, porque só assim poderá progredir na sua evolução.

Se hoje você é pai ou mãe, qual a sua atitude diante dos seus filhos? Você briga com eles, os censura, os coloca de castigo e lhes diz coisas ofensivas! Isso é por amor, não é verdade? Você os ama, porém eles têm que compreender. Com frequência vemos os pais perderem a paciência. Tudo isso acontece simplesmente porque eles não adotam a atitude correta. Eles não amam com o coração, assim como os pais deles não aprenderam a amá-los com o coração. Para que você rompa o vínculo com os seus pais e se torne finalmente você mesmo, deve aceitar que seus pais ou as pessoas que os representavam fizeram o melhor que podiam dentro daquilo que sabiam. Eles não podiam dar mais a você porque aquela era a única forma de amor que lhes foi ensinada.

Você percebe que a indiferença demonstrada pelos seus pais pode ser sinônimo de confiança? Eles amam tanto o filho que o deixam livre para viver a vida dele. Têm tanta confiança nele que o deixam tomar suas próprias decisões. Essa forma de indiferença é uma grande prova de amor. Por que então acreditar que fomos tratados com negligência? Se examinarmos mais de perto a maneira como interpretamos os fatos, talvez constatemos que ela não é a mais adequada.

Os pais críticos são os que têm sonhos grandes demais para o filho. Segundo a idéia deles, o filho é superior a eles. Não podem, portanto, suportar vê-lo fazer qualquer coisa pela metade. Eles

esperam demais, possuem um excesso de expectativas. Mesmo assim, existe amor por trás de cada crítica, pois eles consideram o filho uma pessoa capaz de fazer tudo com competência.

Muitos pais fazem de tudo para evitar que os filhos tenham a mesma sorte que eles. Um homem submisso, frágil diante da adversidade, utilizará a violência para que os filhos se tornem fortes e insensíveis como ele gostaria de ser. Ele faz isso por amor, não é verdade? Ele é freqüentemente violento com os filhos simplesmente porque não ama a vida que leva, uma vida resignada. A mãe superexigente com a filha ilustra bem a mesma situação. Ela exigirá que a filha tenha o mais absoluto êxito em tudo o que empreender a fim de garantir que ela tenha uma vida melhor do que a sua.

Quase todos os pais desejam que os filhos tenham mais do que eles ou se tornem melhores do que eles. Esta é a origem das grandes expectativas irrealistas. Toda a proteção desmedida ou severidade excessiva para com os filhos é uma manifestação de um grande amor possessivo. Quanto mais medo temos, mais amamos com a cabeça.

Lembre-se da definição de amor. **AMAR** é aceitar mesmo que você não compreenda e mesmo que não esteja de acordo. Não existe uma criança na Terra que concorde plenamente com a noção de amor dos pais porque cada pessoa é única. Toda criança preferiria ser amada de um modo diferente, independentemente do seu nível social. Ela gostaria de receber mais ou menos afeto, mais ou menos atenção etc..., mas não podemos mudar ninguém. Cada pai e cada mãe tem o seu jeito de ser. Eles são o que são, de acordo com o que aprenderam.

Você tem a oportunidade de aprender que existe uma forma de amor muito mais elevada do que o amor possessivo. O ser humano ignorou durante anos a existência do seu potencial interior. O seu amor só dependia das pessoas ao seu redor. Como então ele poderia ensinar o que não sabia?

Se você acumula tudo o que gostaria de mudar nos seus pais, se lembra de todas as discussões e de todas as censuras que recebeu, constatará que, com o passar dos anos, o vínculo se torna imensuravelmente forte. À medida que for se dando conta do amor que motivava cada gesto, cada palavra, irá reduzindo gradualmente o vínculo até o dia em que transbordará de amor por eles. Você os verá de um modo diferente e compreenderá o quanto eles o amavam.

Cada ressentimento que você guarda dos seus entes queridos que o tenha influenciado, forma uma ligação que o aprisiona. Esta é uma das causas prováveis da insatisfação que sente interiormente. Agora que você sabe que existe algo muito mais extraordinário na Terra do que o que vive atualmente diante dessas pessoas, não acredita que ao se libertar, deixará o seu coração crescer mais ainda?

Você não rompe o vínculo compreendendo o pai ou a mãe, pois isso seria trabalhar com a cabeça. Basta viver o sentimento de amor que a pessoa sentia por você no momento em questão. O sentimento se encontra dentro de você e não na sua cabeça. Deixe o raciocínio de lado e use o coração. Tão logo você aceite sinceramente que seus pais o amaram muito (mesmo que o tenham feito apenas com a cabeça), um grande sentimento de amor por eles tomará conta de você.

Pode ser que você ainda tenha ligações com os professores dos primeiros anos da escola primária. Será que você é exatamente como um deles? Examine o que poderia tê-lo perturbado.

A partir da adolescência, você passou a interagir muito com outras pessoas e ficou tão preocupado com medo de vir a ser parecido com elas que se descuidou de ser você mesmo. Esse ser extraordinário que é você está presente e clama para ser descoberto. Consegue ouvir os apelos da sua alma? Somente você pode libertá-la das correntes, do isolamento em que ela se encontra. Ela tem necessidade de evoluir, de respirar e de ter o seu espaço.

Outra maneira de explicar como você assume o jeito de ser de outra pessoa é que inconscientemente você deixa que ela o domine por meio da atitude dela. O fato de você não aceitar essa autoridade significa que, realmente, foi dominado por ela. Ao desenvolver um ressentimento diante dessa atitude, você decidiu, sem se dar conta, que para sobreviver e ter mais vantagens do que os outros, precisa agir da mesma maneira que eles. Essa decisão fez de você um prisioneiro.

O fato de continuar a guardar rancor dos seus pais ou de outra pessoa significa que o seu orgulho assumiu o comando. Você se recusa a aceitar a situação. Sem dúvida acredita que tudo é injusto e insensato. Mas veja bem, o preço a pagar é muito alto, porque na verdade você continua a chegar às mesmas situações. Isso também lhe custa muito caro nos seus relacionamentos, no amor que recebe, na sua felicidade e na sua saúde... O seu corpo e a sua superconsciência não cessarão de lhe enviar sinais avisando que está fazendo coisas que estão em contradição com a lei do amor. Você não pode se salvar. Nem mesmo o imagina.

A única solução é o **PERDÃO**. Primeiro peça perdão por ter julgado a pessoa em questão. A seguir, perdoe o que reprovava na pessoa. Deve pedir perdão por ter guardado ressentimento e por não ter percebido o quanto ela o amava. Você fará tudo isso interiormente, no coração. Quando achar que verdadeiramente concluiu o trabalho no coração, deve procurar a pessoa em questão e falar com ela. Participe-lhe a sua experiência (sem entrar necessariamente em todos os detalhes): "Eu lhe peço perdão por não ter percebido a que ponto você me amava. Eu a achava muito... (mencione o que você não apreciava na pessoa)".

Se a pessoa em questão não estiver mais neste mundo, retire-se para um local agradável e prepare-se para fazer um relaxamento. Relaxe todas as partes do corpo. Quando estiver completamente relaxado, imagine-se sentado em um aposento ao lado da pessoa. Fale com ela, diga-lhe o que você sente e peça-lhe que o perdoe. Mesmo que

o corpo dela não possa ser percebido fisicamente, a sua alma está sempre presente.

Todo o ressentimento o aprisiona e o liga à outra pessoa que também fica ligada a você da mesma maneira. Esse vínculo exige energia de ambas as partes. Ao se libertar, você automaticamente liberta a outra pessoa.

Concede-lhe energia e mais espaço para a sua evolução e o mesmo acontece com você. Você a ajuda a seguir o caminho dela mesmo que ela já tenha falecido.

Se você se aproximar do outro esperando que ele se compadeça da sua sorte, só estará rompendo o vínculo pela metade ou ainda, se espera ouvir como resposta: "Pobre de você, eu não percebi que lhe causava tanto sofrimento.", não está sendo verdadeiro no coração. Você gostaria que o outro assumisse a responsabilidade pelas suas emoções quando foi você que chegou à conclusão de que ele não o amava mais.

Examine a sua experiência, o que você sente enquanto fala com a pessoa. Você está se expressando para aprender a amá-la ou para ser compreendido? Expressar-se significa: manifestar o que você sente, o que vem de dentro de você. O fato de a outra pessoa compreender ou não, estar de acordo ou não, não tem, na verdade, nenhuma importância. Você está fazendo isso por si mesmo, para libertar-se, e não pela outra pessoa. O fato de hesitar com medo de ofender, de que zombem de você ou de não ser compreendido, é sinal de que seu orgulho assumiu o comando. E veja bem, ainda é você que está se punindo nessa história. Deseja ou não se libertar?

Se você é o filho mais velho, existe uma forte probabilidade de que os seus vínculos com os seus pais sejam mais fortes do que os dos seus irmãos. O primeiro filho sempre tem menos espaço porque queremos que ele seja perfeito. Somos portanto mais exigentes em relação a ele. O fato de um dos pais ter preferido que o filho fosse mulher ou vice-versa indica que o pai ou a mãe não se realizou na vida como mulher ou homem; neste caso você poderia se sentir

rejeitado, não porque seu pai ou sua mãe não o amem mas porque ele ou ela não amam a sua própria vida.

Tome coragem. Encare uma situação de cada vez, um dia de cada vez e acabará rompendo todos os vínculos.

Um vínculo que encontramos freqüentemente é aquele relacionado com a atitude diante do dinheiro. Na casa dos nossos pais, o dinheiro adquiria uma importância exagerada. Era preciso "economizá-lo". A felicidade deles dependia exclusivamente dos bens materiais. O dinheiro era sinônimo de segurança. Para assegurar a sua felicidade, você tinha que economizar. Eles queriam que você tivesse dinheiro porque desejavam a sua felicidade. Essa é a noção de amor deles. Se você tem a tendência de poupar ou gastar demais, está provavelmente reagindo à atitude dos seus pais.

Seja qual for a situação, existe sempre uma maneira de perceber o quanto seus pais o amavam. Segundo as grandes leis naturais, é impossível os pais não amarem os filhos assim como é impossível os filhos não amarem os pais. Esse amor é para eles extremamente precioso. Eles são a primeira escolha da sua alma, antes mesmo que você chegasse à Terra. A sua alma já sabia que você iria aprender com eles. O bem-estar que você sentirá depois de romper todos os vínculos, que tiver aprendido a amar os seus pais e a respeitá-los, a perdoar a si mesmo e a pedir perdão a eles, será maravilhoso. Você sentirá uma liberdade tão grande que terá a impressão de ter se livrado de um grande peso. Tão leve quanto um pássaro prestes a voar em direção ao céu.

Se o seu rancor se transformou em ódio, é premente que você analise a situação. O ódio é o sentimento mais destrutivo do ser humano. Ele gera tanta energia quanto o amor, mas em vez de curar, destrói. Viver alimentado pelo ódio desencadeia enfermidades violentas. O ódio destrói o seu autodomínio. Foi demonstrado em laboratório, que ao administrar o hálito de uma pessoa que vive com ódio dentro do corpo de um rato, este morreu instantaneamente. Cada pensamento de ódio é como um gole de

veneno. O vínculo criado pelo ódio é tão forte que os seus esforços para desativá-lo deverão ser maiores e mais intensos.

Antes de passar para o próximo capítulo, escreva numa folha de papel o que pode tê-lo perturbado dos 0 aos 7 anos de idade na casa dos seus pais ou de outra pessoa que o tenha influenciado. Tome uma das atitudes que representam um vínculo e adote o procedimento de aceitar a sua responsabilidade, de enxergar o amor no gesto e de expressá-lo à pessoa em questão.

Se recordar poucas coisas ocorridas antes dos 7 anos, faça uma lista das pessoas que cuidavam da sua educação antes dessa idade e observe quais delas o perturbavam durante a sua adolescência; encontrará exatamente as mesmas coisas que o incomodavam antes dos 7 anos.

É importante fazer este exercício antes de passar para o próximo capítulo; não por mim, mas por você.

Eis a afirmação que deverá repetir o mais freqüentemente possível:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write the affirmation mentioned in the text above.

**PERDÔO A TODOS AQUELES QUE JULGUEI E ME LIBERTO
DOS VÍNCULOS QUE ME IMPEDEM DE VIVER EM
HARMONIA. AMO CADA VEZ MAIS COM O CORAÇÃO.**

Se existe uma pessoa, em particular, pela qual você tem muita dificuldade em sentir amor, eis a afirmação que o ajudará a abrir mais o coração:

PERDÔO INTEIRAMENTE A

POR CAUSA DE..... (a atitude em questão)

E SÓ LHE DESEJO O BEM.

**POR CONSEQUINTE, PERDÔO A MIM MESMO PELA MESMA
ATITUDE** (porque eu me tornei aquilo que critiquei).

A fé/A prece

O que é a fé? Inúmeras pessoas confundem fé com crença. Crer significa ter como verdadeiro. Se você julga deter a verdade, viva essa verdade se ela lhe for benéfica e propague-a. Quem aceitar que o adote e quem recusar que o ignore. A verdade e as crenças mudam. Cada um possui as suas verdades e as suas crenças.

Por outro lado, a fé é muito mais profunda. As Escrituras definem a fé como "a certeza das coisas que esperamos e a comprovação das coisas que não vemos". Quando você é motivado pela fé, você tem certeza de que irá obter o que deseja. É essa certeza que distingue a fé da crença.

JESUS veio à Terra para ensinar o **AMOR** e a **FÉ**. É um excelente momento de colocar em prática os ensinamentos dele. Mais de dois mil anos se passaram antes que as pessoas comessem a compreender e a acreditar no poder deles. Ter fé é acreditar, com

uma confiança inabalável, na presença de **DEUS** em nós. Aprendemos a rezar dizendo: "Meu **DEUS**, me ajude.". Ao formular a frase dessa maneira, estamos nos dirigindo ao **DEUS** que existe dentro de nós. Se você pensar em **DEUS** como uma entidade distante que precisa se ocupar de todo o planeta, terá dificuldade em acreditar que suas preces serão atendidas. Quando você reconhece a existência do seu **DEUS** interior, ou seja, o grande **DEUS PAI** que está no seu coração e no coração de todos aqueles que o cercam, quando você se vê como uma manifestação viva de **DEUS** e acredita nessa grande força que existe dentro de você, pode fazer acontecer tudo aquilo que deseja. Assim é a fé.

Gosto muito de uma história que descreve bem o que é a fé. Uma pequena povoação estava passando por uma grave seca e os agricultores estavam preocupados com a colheita. Depois da missa dominical, eles se aconselharam com o vigário. "É preciso fazer alguma coisa, isso não faz sentido. Há um mês que não chove. Estamos prestes a perder a nossa colheita. O que podemos fazer?". O vigário respondeu: "Vocês não rezaram com fé. Não se esqueçam de que uma prece sem fé não é verdadeiramente uma prece.". Os agricultores passaram a se reunir mais de duas vezes por dia para rezar e pedir que chovesse. No domingo seguinte, eles voltaram a procurar o vigário. "Senhor Vigário, não deu certo. Nós nos reunimos diariamente, rezamos e mesmo assim não choveu.". O vigário então perguntou: "Vocês rezaram realmente com fé?". Todos responderam que sim. O vigário complementou: "Eu sei que vocês não rezaram verdadeiramente com fé porque não vi nenhum de vocês com um guarda-chuva esta manhã.". Esta história ilustra bem o que significa rezar com fé e agir com fé.

Quanto tem fé, estamos convencidos de conseguir o que desejamos. Exercitamos com frequência a fé sem termos consciência disso. Você executa um ato de fé quando liga o interruptor para acender a luz. Sem dúvida, sabe que a luz vai acender.

Quando compra um carro novo, você escolhe o modelo, a cor, os acessórios e assina um contrato com a concessionária. O vendedor diz: "Não se preocupe; daqui a seis semanas você terá o seu carro. Assim que o recebermos entraremos em contato.". Trata-se de um outro ato de fé. Nas seis semanas seguintes, você tem certeza de que o carro lhe será entregue exatamente como o encomendou. Durante esse período, você observa carros idênticos ao seu e diz aos seus botões: "Esse carro é parecido com o meu.". Você já pode se visualizar sentando no veículo. Passado o tempo combinado, a concessionária lhe telefona para que vá buscar o carro. Foi um ato de fé, não é mesmo?

Você pode tornar realidade tudo aquilo que deseja dessa mesma maneira: basta pedir uma vez acreditando que o resultado já foi alcançado. Se você pede mais de uma vez a mesma coisa, é porque não está certo de que irá obtê-la.

JESUS declarou o seguinte no Evangelho segundo São Marcos: **"Tudo que pedirdes em oração, acreditai que já o recebestes e o vereis realizado."** É preciso que você visualize os seus desejos realizados. **"Tudo é possível para aquele que crê."**; a fé pode mover montanhas.

O seu **DEUS** interior está ligado ao grande poder universal que cuida de tudo o que existe na Terra, nos planetas e em todo o cosmo. Olhe um pouco à sua volta. Você não pode deixar de desenvolver a sua fé ao contemplar a bela harmonia da natureza intocada pelo ser humano. Você se enche de admiração diante da beleza do sol que se põe, da imensidão do oceano, da paz do céu estrelado. O universo é harmonioso. O sol se levanta todos os dias, a lua aparece todas as noites, os planetas giram no espaço, as marés sobem e descem. Um grande plano divino regula toda essa harmonia. Por que não fazer parte dela?

Tudo já existe; é a nossa herança divina! Tudo o que lhe resta fazer é pedir! **DEUS** lhe concedeu o livre-arbítrio, ou seja, cabe a você dirigir a sua vida como bem entende. Você tem o direito de exigir

tudo o que deseja na vida, exceto as coisas que pertencem aos outros. Neste último caso, peça uma coisa parecida, pois o universo é bastante generoso para satisfazer as necessidades de cada um de nós.

Somos milhões a nos beneficiar do sol, do ar e da eletricidade, e o que existe é suficiente para nós. A grande lei da abundância se aplica a tudo o que existe. Por que as belas riquezas da Terra, tecidos, jóias, mansões bem decoradas ou as belas qualidades do ser humano, como a paciência, a beleza interior, **O AMOR**, só existem para algumas pessoas? Tudo o que existe no "ter" e no "ser" nos pertence. Tudo o que você tem a fazer é reclamar essas belas coisas. Não tenha medo, você não está tirando nada dos outros. A herança divina é universal.

A única diferença entre você e outra pessoa, entre as belas coisas que ela faz ou possui e aquelas que você julga impossível realizar, é o seu nível de fé. Tudo o que você tem a fazer é decidir o seguinte: "Eu posso conseguir. Tenho dentro de mim tudo o que é necessário para ser bem sucedido.". Certas coisas não lhe interessam porque são destinadas aos outros. Por conseguinte, tudo o que você tem vontade de fazer lhe pertence. Você pode conseguir.

A fé não vem da cabeça. Ela é proveniente da superconsciência, porque ela o liga a DEUS. Você pode imaginar DEUS como um grande sol; a fé é o raio de sol que liga você a DEUS. Ao contrário do raciocínio, a fé aceita sem perguntar como ou por quê. Quando temos fé, temos certeza; sabemos que o que desejamos já está presente e que podemos torná-lo realidade independentemente do que acontecer. Todas as criações, todas as grandes obras foram engendradas por meio da fé. Aqueles que querem ver para crer não têm fé. Se a humanidade pensasse dessa maneira, poucas coisas existiriam na Terra.

Cada vez que você diz: "Quando eu tiver isto ou aquilo, serei feliz, poderei agir.", você carece de fé. Com a fé, o "ser" passa na frente do

"ter". Você decide o que o tornará feliz (ser), age em função dessa decisão e tem certeza de que tomará o seu desejo realidade (ter).

Se o fato de sair de férias com a sua família pode verdadeiramente fazê-lo feliz, o ato de fé consiste em fazer as reservas mesmo que não possua o dinheiro necessário. Assim que tomar a decisão e der um pequeno sinal para reservar o local desejado, terá dado um passo em direção às suas férias. Este é um ato de fé.

Talvez pense que é fácil acreditar que quando você acordar, o sol se levantará no horizonte, ou ainda que ao semear feijões, colherá feijões. Você acredita que esses são acontecimentos naturais? Fazer acontecer o que deseja na vida também é natural. Você possui o mesmo poder de DEUS, visto que você é uma manifestação DELE. Se DEUS pode fazer o sol nascer todos os dias ou desenvolver uma semente, você também pode ter uma vida repleta de coisas maravilhosas.

DEUS é um grande poder universal que eu gosto de comparar à eletricidade. Não a vemos, não sabemos de onde ela vem, e no entanto sabemos que ela existe. O fato de você entrar em um aposento e ele estar escuro significa que a eletricidade não existe? De modo nenhum. Você simplesmente se esqueceu de ligar o interruptor. Cada ato de fé que você pratica representa mais uma luz. Ao aumentar as suas ações, a luz se intensifica; tudo fica mais claro e cada vez mais fácil.

E simples, não é mesmo? Ao apertar um botão, você obtém a luz. Essa luz vem de você? Não, não se sabe a origem dela. Na sua vida acontece a mesma coisa. Cada vez que você emprega a fé, é **DEUS** que utiliza um canal para criar. Todos os seres humanos têm a mesma possibilidade. Ao aceitar o **DEUS** que existe em você, você aceita a idéia de que **DEUS** se manifesta através de você. Não obstante, se utilizar essa grande força para fazer mal a alguém, terá que pagar o preço, o que também aconteceria se você utilizasse a eletricidade ou o fogo com objetivos destrutivos. **DEUS** nos deu o livre-arbítrio para ser usado de uma forma benéfica ou maléfica.

Tudo o que existe no mundo visível desenvolveu-se primeiro no mundo invisível. Um grande hotel, um avião ou a roupa que você veste tomaram forma nos pensamentos de uma pessoa antes de se tornar realidade. A força do ser humano é utilizar o grande poder universal para criar.

Não podemos pensar em nada que não exista porque o pensamento está ligado ao grande pensamento universal, bem como outras células ao corpo humano. Se você fecha os olhos e fantasia uma bela praia, ela já existe ou existirá um dia na Terra. Não podemos imaginar no mundo visível o que ainda não existe ou não está previsto no mui do invisível. Cabe a você fazer com que aquilo que imaginou se manifeste por meio dos seus pensamentos e das suas ações. Todos os pensamentos adquirem forma no mundo invisível; quanto mais você pensa naquilo que quer, mais energia disso coloca no nível dos sentidos, mais o alimenta e mais isso se concretiza no universo material e visível. É assim que se cria um elemental.

De tanto alimentar em pensamento aquilo que você criou, encontrará boas pessoas, escolherá a ação que deve ser praticada, descobrirá o lugar ideal para materializar o pensamento. Veja bem... se você manifestou coisas que não lhe eram benéficas significa que já as tinha criado no mundo invisível. Utilize a fé para suscitar coisas benéficas; existe uma enorme provisão, suficiente para cada um de nós. Tudo o que você tem a fazer é procurar a sua parte.

Imagine que o seu país possui reservas inacreditáveis de trigo e que o fato de as pessoas se deslocarem para reclamar a sua parte não muda em nada a quantidade disponível. Quando você cria um desejo, você cria tudo aquilo que é necessário para torná-lo realidade. Tudo o que tem a fazer é recorrer à grande reserva!

Não perca um instante sequer e comece a utilizar essa grande força que existe em você; desenvolva a fé. Se começar a criar coisas agradáveis, a sua vida dará uma reviravolta, ficará mais feliz e compartilhará com os outros a sua felicidade. Não podemos dar o que não temos. Se você está cheio de dúvidas, receios e

inquietações, não pode proporcionar felicidade a outra pessoa. Comece a pensar em si mesmo e a fazer belas coisas lhe acontecerem. Automaticamente as semeará à sua volta.

Quando você decide viajar, já conhece o seu destino, não nutre dúvidas a respeito desse assunto. Você se deixa conduzir pelo meio de transporte que escolheu, seja um carro, um trem ou um avião. Você sabe que o automóvel andarà bem, que o trem ou o avião conhecem o itinerário e chegarão ao destino — a felicidade, o amor, a paz interior — e você se deixa guiar. Deixe-se conduzir, renda-se, abandone-se totalmente. Acredite que você tem dentro de si tudo o que é necessário para fazer com que belas coisas lhe aconteçam. Ao pedir você receberá.

Quando você tiver fé dentro de si, você a terá mais ainda em relação aos outros. Isso será maravilhoso. Não se deixará mais influenciar por pessoas que acham a vida terrível e compreenderá que tudo se passa dentro de você. Todos aqueles que têm fé poderão atravessar os momentos difíceis e conhecerão a era de amor que se aproxima.

JESUS descreveu a fé da seguinte maneira:

"Não vos inquieteis por vossa vida, não vos preocupeis com o que haveis de comer ou beber nem com o que haveis de vestir. A vida não é mais importante que o alimento e o corpo mais do que a roupa? Olhai os pássaros; eles não semeiam nem colhem, não têm celeiro nem depósito e, no entanto, o Pai Celeste os alimenta. Vós não valeis ao menos tanto quanto eles? Quem dentre vós, com as vossas inquietações, pode aumentar um centímetro do seu tamanho? Por que vos atormentar com as vossas roupas? Olhai como os lírios do campo crescem. Eles não fiam nem tecem; contudo, nem Salomão, com toda a sua glória, jamais se vestiu tão ricamente. Se DEUS veste assim uma flor do campo que amanhã será cortada quanto mais não vestirá a vós, homens de tão pouca fé. Não vos perguntais: 'O que comeremos, o que beberemos e com o que nos vestiremos?'. Só os pagãos se preocupam com isso. Vosso Pai Celeste conhece as vossas necessidades. Buscai o Reino de

DEUS e a Sua Justiça e o resto vos será acrescentado. Não vos preocupeis com o amanhã, pois o amanhã providenciará essas coisas por si mesmo. A cada dia basta a sua pena."

Essas palavras de Jesus nos convidam a viver o momento presente. De nada adianta se preocupar com o amanhã. Ao aceitar que você tem o poder de tornar realidade tudo aquilo que precisa à medida que as necessidades surgem, as coisas sempre acontecerão dessa maneira.

Você não precisa acumular uma fortuna para a velhice, não tem necessidade de fazer uma grande quantidade de seguros. Se agir dessa maneira, estará acreditando que, neste momento, tem poder suficiente para conseguir o dinheiro, mas que não será mais capaz de fazê-lo aos 60, 65 ou 70 anos. Você aceita que **DEUS** está dentro de você, mas acha que essa situação não é permanente. Em vez disso, acredite que quando ficar mais velho, a sua sabedoria e a sua experiência possibilitarão que você obtenha ainda mais facilmente tudo aquilo que deseja. Por quê acumular em excesso? O que importa é ter agora tudo o que precisa. Mesmo que você tivesse quatro geladeiras transbordando de mantimentos, conseguiria comer tudo em um só dia? Claro que não!

Viver bem, estar cercado de beleza e satisfazer as suas necessidades de hoje é o que importa. Ao agradecer o que recebe a cada dia, ao viver um dia de cada vez, você continuará a proporcionar a si mesmo tudo aquilo que precisa. O amanhã depende de hoje. Se você se preocupa com o amanhã, provocará coisas desagradáveis. Se alimentar exclusivamente pensamentos agradáveis, a sua vida se tornará agradável.

Para terminar este capítulo, entre em ação. Faça um ato de fé, seja ele qual for. Escolha uma coisa que sempre desejou conseguir, algo que o deixará feliz e decida que você tem o poder necessário para torná-la realidade. Ponha desde já o seu pensamento em ação. Talvez tenha que fazer reservas ou entrar em contato com uma pessoa. Aja sem tardar. Na vida, a realidade é o "ser" antes do "ter".

Se você pensar: "Quando eu ganhar muito dinheiro na loteria, comprarei a casa dos meus sonhos e serei feliz.", está contrariando completamente as leis naturais. Primeiro deve ser feliz, a seguir executar uma ação nesse sentido e finalmente ter o que você deseja. Ao entrar em ação, repita freqüentemente a afirmação que se segue antes de passar ao capítulo seguinte:

CREIO NA GRANDE RIQUEZA DIVINA QUE VIVE EM MIM E EXTRAIO DELA TUDO QUE PRECISO EM TODOS OS MOMENTOS E EM TODOS OS LUGARES.

A energia

Você acha que tem muita energia? Gostaria de ter mais? Um especialista da Califórnia, que pesquisou esse assunto durante muitos anos, afirmou que o corpo humano possui energia suficiente para manter iluminada uma cidade, como Montreal ou Nova York, durante um mês inteiro. Impressionante, não é mesmo?

Você sem dúvida compartilhará a minha opinião quando eu lhe disser que a motivação e a satisfação de fazer aquilo que amamos engendra automaticamente um aumento de energia em você. Essa energia favorece a realização e a consumação de qualquer projeto.

Eis um exemplo: uma jovem volta para casa depois do trabalho. Ela está exausta e fatigada a ponto de nem mesmo jantar. Quando está se preparando para dormir o telefone toca. Um amigo de quem ela gosta muito lhe comunica que irá a sua casa e que chegará em meia

hora. É fácil imaginar a jovem correndo de um lado para o outro, escondendo a louça, fazendo a cama, arrumando o apartamento e correndo para comprar uma garrafa de vinho na loja de conveniência. A campainha toca na hora prevista. A jovem está incrível e tudo está impecável e elegante, pronto para receber o amigo. De onde vem essa energia? Sem sombra de dúvida, a motivação é a fonte de toda essa energia.

A falta de energia é um sinal do seu corpo e da sua superconsciência que lhe advertem que nesse momento você está agindo, pensando e vivendo de uma maneira que não lhe é benéfica, e que, por conseguinte, você carece de vida e motivação.

A utilização inadequada da energia também pode causar falta de vitalidade. O corpo físico é rodeado por um corpo sutil, invisível, que chamamos de corpo energético ou corpo vital formado por milhares de pequenas linhas que envolvem o corpo físico. Vinte e uma dessas linhas se cruzam em sete lugares específicos do corpo para formar um centro de energia. Nesses locais, a energia é muito mais concentrada. Em sânscrito, chamamos esses centros de energia de "chakras" do corpo humano. Eles estão situados entre a base da coluna vertebral e o topo da cabeça.

O diagrama que se segue mostra a localização dos diferentes centros de energia.

O primeiro centro é o coccígeo. Ele está situado na base da coluna vertebral. É a sede da força física e da sobrevivência. Você recorre a essa energia quando sente raiva, dor, irritação e medo. Se você se sente inseguro com relação à sua sobrevivência, ou seja, se tem medo de não ter o que comer ou onde morar, você afeta essa energia. Um excesso de energia concentrado nesse local pode provocar dores nas costas e problemas na base da coluna. Por essa razão, o centro coccígeo afeta diretamente as glândulas supra-renais que produzem a cortisona e a adrenalina necessárias ao corpo. Ao viver inseguro, com medo, raiva e irritação, você exaure o seu nível

de energia quando poderia recorrer a ele para muitas outras coisas mais construtivas.

O segundo centro de energia, o centro do **sacro**, está situado atrás dos órgãos sexuais, entre o osso púbico e o umbigo. O cruzamento das vinte e uma linhas situa-se atrás da coluna vertebral, ao longo do dorso. Essa região é o centro onde você gera o poder de criar a sua vida tal como você quer que ela seja. Essa mesma energia é utilizada nas atividades sexuais.

A reprodução é o principal objetivo dos órgãos sexuais. Eles existem para criar. Este centro afeta o da garganta o qual, por sua vez, representa o centro da criatividade. Quando o centro do sacro está ativo demais, se a energia dele é excessiva ou está insuficientemente concentrada, tanto as glândulas sexuais quanto a garganta podem ser afetadas. Essa energia é utilizada em toda a atividade sexual, bem como na paixão, no ódio, na cólera, no orgulho, no ciúme, no egoísmo e no sentimento de posse.

CENTROS DE ENERGIA – CHAKRAS



Se os momentos de posse, ciúme, cólera e ódio dominam a sua vida, isso significa que você deseja ter muito poder sobre os outros. Desse modo, você reduz a energia destinada à vida sexual e à criatividade, desencadeando inúmeros problemas no nível dos órgãos sexuais, tanto no homem quanto na mulher, que podem se manifestar como uma intumescência no baixo-ventre. Quando você tiver aprendido a liberar essas emoções destrutivas, a mudar o seu modo de ser e a dominar o seu orgulho, uma grande energia ascenderá até o seu centro da garganta e o ajudará a ser extremamente criativo e a desenvolver os seus dons e talentos.

O terceiro centro é o centro do plexo solar. Ele está situado acima do umbigo, entre este e o coração. É o centro das emoções e dos desejos. Quando você tem emoções ou desejos intensos, e se deixa perturbar por eles, sem expressá-los, você bloqueia esse centro de energia. Desse modo, a sua energia fica concentrada no mesmo lugar e a circulação de energia se torna deficiente em você; é daí que provém a falta de energia cada vez que você se sente culpado, desapontado, agressivo, magoado e vive toda a gama de emoções mencionadas anteriormente. Esse centro de energia age diretamente no pâncreas e em todo o sistema digestivo.

O centro coccígeo, o centro do sacro e o centro do plexo solar são os três primeiros centros onde a atividade domina no ser humano. Quando uma pessoa vive insegura ou se deixa dominar pelas emoções, a sua energia é canalizada para a região inferior do corpo onde estão situados esses três centros.

O objetivo do ser humano é conseguir fazer essa energia subir em direção à parte espiritual do ser.

Os dois primeiros centros representam o instinto animal do ser humano. O centro do plexo solar está a meio caminho entre o instinto e o ser espiritual. Os três primeiros centros dizem respeito ao "ter" e os outros quatro centros estão relacionados com o "ser" da pessoa.

O quarto centro se chama centro cardíaco e está situado na região do coração. Ele é um centro extremamente importante. É a fonte do amor e da compaixão. Este centro afeta a glândula chamada timo, que ajuda a criar a imunidade contra as doenças. É triste constatar que existe um percentual elevado de pessoas cuja energia do coração está bloqueada.

O excesso de energia no nível das emoções e do intelecto provocam essa congestão. Tudo fica paralisado no que tange o coração e ele se fecha. À medida que você aprende a aceitar a noção de responsabilidade, a dominar as suas emoções e a amar as pessoas, a energia do seu centro emocional se dirige para o coração. Quanto mais energia circular livremente de baixo para cima e de cima para baixo, mais quantidade você poderá consumir para realizar o que deseja fazer na vida. Cada um dos seus atos de amor dá origem a uma pequena abertura que permite que a energia circule no nível do centro do coração.

O quinto centro se chama centro laríngeo e situa-se no nível da garganta. Afeta diretamente a glândula tireóide, que, por sua vez, afeta todo o sistema nervoso, o metabolismo, o controle muscular e a produção de calor no corpo. O centro laríngeo é o centro da criatividade e da expressão.

Este centro está ligado ao centro do sacro, onde se encontra a energia sexual. Como sabemos, a energia desse centro é a maior energia do ser humano. Se o seu nível criativo não for suficientemente explorado diariamente na sua vida e se você não for sincero ao se expressar, estará usando a sua energia de modo inadequado. Essa deficiência se manifesta no nível da garganta e pode causar dor de garganta, problemas na voz e na laringe. A glândula tireóide pode ser igualmente afetada.

Para tornar esse centro mais harmonioso, você precisa expressar o seu lado criativo. A sua criação pode se manifestar sob o aspecto artístico, literário, musical ou até floral. Também pode se revelar no trabalho, por meio de um passatempo ou, o que é mais importante,

quando você cria a vida como quer que ela seja. Para aprofundar essa harmonia, você tem que se expressar com sinceridade, seja nos pensamentos, nas palavras ou nas ações. Esforce-se todos os dias e será recompensado. É raro encontrar pessoas que sejam cem por cento sinceras, mas isso é possível e viável. Para isso é preciso empenhar-se. O pensamento, a interpretação ou a execução de uma coisa deve ser o mesmo do começo ao fim. Chamamos esse centro de porta da libertação. Quando o aprendizado de amar com o coração e de ser sincero for concluído, a sua energia circulará e atingirá a sua parte mais espiritual: os dois últimos centros.

O sexto centro é o centro frontal. Ele está situado acima do nariz, entre as sobrancelhas e também ajuda no desenvolvimento do terceiro olho. É a fonte dos dons, dos poderes paranormais, da grande intuição, da clarividência e da clariaudiência. A sua principal função é desenvolver a verdadeira individualidade do ser humano. Esta última se forma a partir do centro laríngeo. Os três últimos centros mencionados, ou seja, o centro do plexo solar, cardíaco e laríngeo, representam a individualidade do ser humano. Se o ser humano vive no nível dos centros inferiores, ele desenvolverá apenas a personalidade. Se você procura imitar os outros, não possui sua própria individualidade. Precisa adquiri-la para tornar-se você mesmo, mestre de si mesmo.

O sétimo centro é o coronário e situa-se no topo da cabeça. É o centro da grande iluminação. A sua alta frequência é a origem do halo, a auréola que circunda a cabeça dos santos e dos seres espirituais. Ele é freqüentemente retratado em algumas reproduções de caráter religioso. Quando esse centro está desenvolvido ao máximo, o ser humano pode viver a experiência do EU SOU, a união total com Deus. JESUS alcançou essa grande união.

Os dois últimos centros, o frontal e o coronário, permitem que você tenha acesso a um nível superior servindo aos outros e por meio da prática da meditação. Não obstante, você deve servir aos outros

sem nenhuma expectativa, nutrindo sempre um amor impessoal, o grande amor da humanidade que lhe permite tornar-se um grande ser espiritual.

Como você pode ver, a energia do corpo humano provém de várias fontes: da água que bebemos, do ar que respiramos, dos alimentos que comemos, dos pensamentos que criamos e da atividade do corpo energético (sendo que essa parte da energia é a mais volumosa).

As pessoas das gerações passadas não eram suficientemente conscientes para perceber que poderiam obter energia através da força do pensamento. Além disso, a sua necessidade de alimento era enorme. Quanto mais uma pessoa eleva os seus pensamentos, mais se purifica e menor é a sua necessidade de alimento. Quando temos um corpo energético harmonioso, a energia circula livremente e nos proporciona a nossa maior porção de energia, sem contar com aquela que extraímos do ar e da água.

Tudo o que existe é energia. É extremamente importante que ela seja dividida igualmente, ou seja, que exista um equilíbrio justo entre o dar e o receber.

Se você doa continuamente a sua energia aos outros e se recusa a recebê-la de volta, será difícil alcançar a harmonia interior. Quanto mais justa é a circulação de energia, melhor para o ser humano. Se você empenha mais energia na satisfação dos seus desejos, mais rápido eles se realizarão. Aqueles que querem receber sem se esforçar desconhecem a existência da lei da energia, do poder da energia. O intercâmbio de energia precisa estar presente. A vida de um casal onde a troca de energia é desigual não durará muito tempo. Os dois parceiros devem se completar sem ter necessidade um do outro. Eles estão juntos para crescer e se ajudar mutuamente. O mesmo acontece entre pais e filhos. É preciso haver uma troca de energia igualmente distribuída. As suas experiências pessoais certamente lhe ensinaram isso.

O sentimento, a experiência e a sensação de viver em uma casa que lhe foi dada de presente jamais lhe proporcionará a mesma satisfação que você teria se você mesmo a tivesse adquirido ou construído. Quanto mais energia empenhamos para realizar qualquer coisa, mais valiosa ela se torna.

E triste constatar que certas pessoas acreditam firmemente que tudo lhes é devido, que tudo se pode conseguir em troca de nada. É por esse motivo que existe tanto desequilíbrio. Veja o exemplo de uma jovem inválida numa cadeira de rodas. Ela incrimina a sociedade por todas as coisas a que não pode aspirar na vida. Desejaria receber tudo e gostaria que toda a sociedade e o governo se ocupassem dela. Ela se isola na cadeira de rodas porque não sabe fazer outra coisa. Ela não compreende que precisa aplicar energia para que essa mesma situação se transforme em riqueza interior. Está envolvida demais com o ódio e o rancor pela sociedade e o desígnio de Deus. Por conseguinte, sente-se cada vez mais infeliz, atrai para si mesma muitas doenças e agrava a cada dia a sua deficiência.

Para encerrar este capítulo, eu o aconselho a se sentar e fazer um pouco de introspecção, ou seja, examinar a sua vida do dia-a-dia, a sua vida afetiva, a sua vida profissional e a sua vida interior. Você tem a impressão de dar toda a sua energia para os outros? Concorde em fazer tudo pelos outros e, por esse motivo, não lhe resta energia suficiente para si mesmo? Se for este o caso, você doa com expectativas e tem dificuldade em receber, o que causa automaticamente um estresse interior e dá origem a uma insatisfação crônica.

Se esta situação ocorre com os seus filhos porque você se dá completamente sem nada exigir em troca com medo de magoá-los ou de atrapalhar a vida deles, deve modificar imediatamente esse relacionamento. Em primeiro lugar, explique aos seus filhos o motivo de ter tomado essa decisão, participe a eles que deveria haver uma troca de energia entre vocês. Se a mesma situação se

apresentar com o seu parceiro ou no local de trabalho, cabe a você decidir realizar as mudanças e assumir uma posição, sem ter medo do que os outros possam pensar. Você estará fazendo isso por você e só se beneficiará com isso.

Quando tomar a decisão de equilibrar um pouco mais a sua energia em cada esfera da sua vida, poderá passar ao capítulo seguinte. Eis a afirmação que deverá repetir o mais freqüentemente possível.

ESTOU MAIS CONSCIENTE DA MINHA GRANDE ENERGIA E ESTOU REAPRENDENDO A UTILIZÁ-LA COM SABEDORIA.

ESCUTANDO O SEU CORPO FÍSICO

Doenças/acidentes

Não sei o que representa para você uma doença ou um acidente, mas a realidade nem sempre é como pensamos. Quase todas as pessoas explicam a doença como uma infelicidade na vida, uma injustiça qualquer, principalmente se a doença for hereditária ou tiver sido contraída de outra pessoa. Esse tipo de convicção vai de encontro à grande lei da responsabilidade.

Todas as doenças e acidentes que têm lugar na sua vida foram provocados por você mesmo. "Quem vai querer ficar doente?", perguntará você. Fazemos isso de modo inconsciente. A doença é simplesmente um sinal do corpo. A sua superconsciência, o seu

aspecto divino, o seu **DEUS** interior lhe envia uma mensagem porque certas coisas nas suas ações, pensamentos e palavras estão contrariando a grande lei do amor, a **lei da responsabilidade**. De nada adianta incriminar a natureza ou ficar irritado por causa de uma doença: o mais importante é captar a mensagem e agradecer a MARO por tê-la enviado. Quando não entendê-la, basta fazer perguntas: "MARO, ajude-me a encontrar a mensagem, eu não a compreendo.". Ao concordar em ver a mensagem, você pratica um ato de amor para com você mesmo. "Como é possível que eu esteja gripado de novo? Já tive gripes demais! Já chega", "estou com enxaqueca de novo.", ou ainda "a minha dor nas costas não passa". Por meio dessas exclamações você aceita ou recusa a responsabilidade. Faça as perguntas certas e o seu superconsciente responderá. Caso contrário, a frequência das suas doenças ou dos acidentes que você vai sofrer tenderá a aumentar.

Quando você compreender a mensagem, deverá agir de acordo com ela. Observe uma situação que explica bem este propósito: é noite; o seu vizinho vai até sua casa para lhe avisar que você esqueceu o farol do carro ligado. Se você se recusar a atender, ele procurará chamar a sua atenção, voltando a tocar a campainha, não para aborrecê-lo mas porque gosta de você e deseja ajudá-lo. Se depois de muitos avisos, você se limita a não agir, é você que encontrará a bateria do seu carro descarregada na manhã seguinte.

A sua superconsciência age da mesma maneira com você. Se você se esquivar da primeira mensagem ou se não a compreende, ela lhe enviará outra, e depois outra, até o dia em que ela fará acontecer uma coisa bem violenta capaz de sacudi-lo e provocar uma reação em você: um câncer bem grave ou um ataque do coração. E se ainda assim você se recusar a reagir, você morrerá, exatamente como a bateria do carro!

Não seria então preferível ser mais atento, mais alerta e escutar mais as mensagens antes que elas se tornem violentas demais?

Se você agradecer ao seu vizinho por ele tê-lo avisado e prometer que irá logo cuidar do problema, deve agir de imediato: vista o casaco, saia de casa e apague o farol do carro. Se você disser que vai tomar providências, mas não fizer nada, ele voltará a avisá-lo: "Você entendeu o que eu disse?". A sua superconsciência faz a mesma coisa. Por meio de constantes mensagens, ela lhe indica como retomar o rumo certo.

Não é extraordinário ter dentro de si esse grande amigo que o orienta no momento em que você se desvia do caminho correto, que está completamente presente para você?

Cada indisposição ou doença é em si uma mensagem. Mas o mal não é apenas físico. A metafísica, que significa ver além do físico, existe para demonstrá-lo. Vou explicar por meio de exemplos. Você certamente ficará céptico no início, mas o que tem realmente a perder se abrindo mais e verificando por si mesmo?

A gravidade de uma doença é proporcional à sua mensagem. Quando a doença persiste é porque está na hora de prestar atenção nela. Se ela é poderosa é porque está acumulando forças há muito tempo. A sua alma grita por "socorro". Assim sendo, está na hora de voltar para o caminho do amor.

Observe as causas prováveis de certas indisposições ou doenças. Sofrer de artrite é ter a convicção de que os outros se aproveitam de você, mas as críticas interiores nunca são divulgadas abertamente. A artrite afeta as pessoas que não sabem dizer não, e é isso que elas transmitem nas vibrações que emitem. As pessoas agem diante delas da maneira como as recebem: tiram vantagem delas. A mensagem da artrite pode ser lida da seguinte maneira: "Deixe de achar que o mundo inteiro se aproveita de você... Você se submete... Imponha-se, diga não quando a oportunidade se apresentar. Quando decidir prestar um serviço a alguém, faça-o, mas sem expectativas. Pare de criticar e de querer mudar os outros."

Os problemas no joelho querem dizer que somos inflexíveis demais, excessivamente obstinados. Com freqüência, trata-se de um indício

de que o orgulho domina os nossos pensamentos. Uma pessoa autoritária demais que se recusa a ceder na sua opinião tem medo do que os outros possam pensar dela. Ela se apega às suas idéias com muita obstinação. Se você tem um problema no joelho, precisa ser mais flexível, parar de ter medo do que "os outros vão dizer" e de ceder um pouco à opinião dos outros. Há alguém na sua vida que você gostaria que tivesse uma opinião idêntica à sua? O seu corpo lhe diz que essa atitude não lhe é benéfica e que você está indo na direção contrária ao amor.

A boca também fala. Todo o problema bucal indica que você tem opiniões muito rígidas, que o seu espírito está excessivamente fechado. Você se recusa a reconhecer uma mensagem na opinião dos outros. Se são os dentes que o incomodam, está na hora de tomar uma decisão. O fato de resistir a tomá-la indica que você tem medo dos resultados. Deve haver atualmente uma situação na sua vida na qual você precisa tomar uma decisão. O seu corpo lhe diz: "Não tenha medo de nada. Independentemente da sua escolha, ela vem de você. Você é capaz de levá-la adiante. Você pode provocar os acontecimentos suscetíveis de ajudá-lo.". Se o seu problema é no nível da gengiva, deve reforçar essa decisão. O seu corpo diz: "Não tenha medo. Você tomou uma decisão e agora vai agir em função dela.".

Se você tem a impressão de que lhe falta apoio na vida e que isso o perturba, o seu corpo lhe avisará por meio de um problema nas costas. A coluna vertebral sustenta o corpo. Você é sem dúvida o tipo de pessoa que quer levar nas costas a responsabilidade por todo mundo e que se sente responsável pela felicidade e pela infelicidade dos outros. No entanto, essa responsabilidade é tão pesada que você precisaria de um apoio adicional. É isso que você não consegue. A sua superconsciência lhe envia a seguinte mensagem: "Pare de achar que é responsável pela felicidade e pela infelicidade dos outros. Se você quiser ajudar alguém, faça-o; mas faça-o de bom grado, por amor, e não porque se sente obrigado.

Você é o único sustentáculo da sua decisão.". Se o fato de assumir responsabilidades permite que você se realize, é porque é capaz de fazê-lo, seja no trabalho ou em diferentes esferas da sua vida. Neste caso, você não precisa de nenhum apoio. Se você não fosse capaz de assumir essas responsabilidades, jamais pensaria em se ocupar de uma grande quantidade de coisas.

Quando uma pessoa não possui apoio suficiente, ela é "insustentável", ou seja, ela deseja que todos a apoiem, mas quando os outros oferecem esse apoio, ela nunca fica satisfeita. As pessoas próximas a ela acabam se sentindo desestimuladas e param de oferecer ajuda e apoio.

Se você sente dor na parte de cima das costas, o seu lado afetivo está comprometido; já a dor na região inferior das costas está relacionada com subsistência material e monetária.

A febre é com frequência um indício de uma cólera interior prestes a explodir. A única maneira de consegui-lo é por meio de um acesso de febre. Um excesso de desejos confinados vêm à tona. O seu corpo quer fazê-lo compreender que você precisa "dizer o que tem a dizer à medida que as situações se apresentam. Pare de guardar tudo dentro de si. A cólera não lhe faz bem e você só se pune a si mesmo."

Quando surgem problemas no braço, você não tem consciência da sua utilidade e do seu valor. Você imagina com frequência que não o estimam; acha que tem menos valor do que os outros; o seu corpo tem uma mensagem para você: "Veja como você é útil onde você está. Você é realmente necessário. As pessoas o estimam.". Essa manifestação também pode revelar que existe uma situação benéfica atualmente na sua vida que você não ousa agarrar enquanto ela se apresenta. Pode ser também que a maneira como você ocupa os braços e as mãos não o satisfaça mais. Você preferiria fazer outra coisa. Esta situação acontece frequentemente no trabalho. Você exerce verdadeiramente a profissão que atende às suas aspirações? Observe o momento em que o problema surge.

Experimente dizer aos seus botões: "Vá em frente, aja de acordo com os seus desejos interiores, pare de ter medo."

Você precisa das pernas para ir aonde você quer, para avançar. Um problema ou uma doença nas pernas significa que você tem medo de seguir em frente, que tem medo do futuro. A sua superconsciência está sempre presente para lhe informar que não precisa se preocupar. Você é capaz de realizar aquilo que quiser. Siga em frente com coragem. Torne realidade tudo o que quiser no momento que precisar. Se está contemplando uma mudança de emprego mas teme pela sua segurança financeira, a doença na sua perna lhe indicará que a época é favorável à sua decisão, que não precisa ter medo.

Muitas pessoas atribuem a dor de garganta ao frio ou ao uso excessivo das cordas vocais. A garganta é o caminho da expressão. O seu superconsciente o está aconselhando a expressar-se com alguém. Você atualmente tem medo de fazer isso. Dissimula a cólera. Certamente foi afetado por palavras ofensivas. O seu espanto foi tal que você nada respondeu, engoliu tudo, não conseguiu enxergar o amor em cada palavra. Frequentemente não temos consciência de que certas palavras nos ofenderam. Gostamos de acreditar que elas nos deixaram indiferentes, porque isso é menos ameaçador, mas a sua essência mais íntima (a alma) sabe a verdade. E é assim que esse comportamento se transforma em uma dor de garganta. A atitude a tomar é procurar a pessoa em questão e participar-lhe o que você sentiu no momento em que as palavras dela o ofenderam.

No caso de uma laringite, você não apenas tem medo de se expressar como também de dar a sua opinião. Certamente reprimiu uma resposta enquanto estava diante de uma certa figura de autoridade. Para evitar a reação dela, preferiu não externar a sua opinião. Não se deixe impressionar. Exprima o seu ponto de vista. O seu interlocutor ficará encantado com o interesse manifestado e com a sinceridade das suas palavras.

Se a sua laringe oculta a cólera e o rancor, deve expressá-los a quem de direito. Eis o que sugiro que você diga: "Tenho medo da sua reação. Receio que minhas palavras possam magoá-lo, mas tenho que lhe dizer o que penso. Eu o estou fazendo por mim. Preciso expressar a minha opinião.". Se você demorar a se expressar, acumulará raiva após raiva e rancor após rancor. Além disso, você sabe que agir dessa maneira não é bom para você. Se a laringite persistir, é sinal de que você não está prestando atenção ao seu corpo.

A incontinência urinária na criança (urinar na cama) significa que ela tem muito medo de um dos pais. Pode ser o pai, a mãe ou qualquer outra pessoa que represente a autoridade. O medo não é necessariamente físico. A criança ama tanto o pai ou a mãe que tem medo de desagradá-lo. Ela não ousa jamais contrariar os desejos dele ou dela. Essa atitude não é benéfica, porque a criança se priva de um bem-estar e nunca é ela mesma. É extremamente importante reconhecer esse fenômeno e procurar romper o vínculo com o pai ou a mãe em questão.

Se você tem um filho com esse problema, explique-lhe que ele não precisa agradar ninguém: nem ao pai nem à mãe dele. As experiências pelas quais ele passa são dele e independentemente do que ele fizer não precisa ter medo de desagradar alguém. Estimule-o mais do que o repreende. Ele se tornará uma criança muito mais alegre.

A pessoa que tosse com frequência, de um modo crônico, está sufocada pela vida. Ela experimenta um grande nervosismo. Ela se sente oprimida por uma situação qualquer. Já a tosse temporária ou ocasional é um indício de contrariedade ou de crítica. A tosse surge no momento em que a pessoa está contrariada e critica a si mesma ou a outra pessoa interiormente. O corpo está tentando lhe dizer: "Deixe de criticar ou de ficar contrariado. Procure, antes, ver a mensagem que lhe foi dirigida ou aceitar o que se passa.".

O intestino representa o lugar do corpo onde assimilamos os alimentos para transformá-los em elementos nutritivos. A sequência das idéias é a mesma. Quando uma pessoa sofre de prisão de ventre, ela se agarra muito às suas antigas idéias. Não abre espaço para as novas. Isso pode ser um sinal de mesquinha, de alguém que retém as coisas, os bens materiais. A superconsciência dela está dizendo que está na hora de se libertar, de se soltar e de abandonar as coisas do passado.

Já a diarreia significa o contrário. Deixamos que as idéias passem rápido demais e nos recusamos a aceitar as idéias novas que chegam. Temos medo do que está para vir. Gostaríamos que tudo acontecesse mais rápido, que tudo já tivesse sido feito e vivido. A diarreia indica com frequência a rejeição, ou seja, rejeitar a si mesmo ou ter medo de ser repellido por outra pessoa. O corpo envia a mensagem de que é inútil ter medo. Os receios são fruto da sua imaginação.

Alguns temores, às vezes, são benéficos à vida. Por exemplo: você se prepara para atravessar a rua quando um caminhão se aproxima. É bom ter medo, pois é ele que permite que você pare e recue para não ser atropelado. Você recebe os sinais do superconsciente quando o medo não lhe é benéfico.

Os problemas **renais** afetam as pessoas críticas e que ficam desapontadas ou frustradas com frequência. Elas acreditam que não vão conseguir nada. Se compadecem da sua sorte. A mensagem da superconsciência é que esses pensamentos não são benéficos. Como são eles que provocam as coisas que lhes acontecem, elas devem assumir toda a responsabilidade.

As dores no seio são causadas por uma atitude excessivamente autoritária e rígida em relação a uma pessoa. Ela não é benéfica para nenhuma das partes envolvidas.

Uma doença nos olhos indica que você se deixa perturbar pelo que vê à sua volta. O seu corpo está lhe dizendo que o que está acontecendo não é da sua conta. Se as coisas lhe disserem respeito e

invadirem o seu espaço, tome as medidas necessárias para modificar a situação. O mesmo fenômeno se produz no que tange aos ouvidos. Você se deixa perturbar por tudo aquilo que escuta. O mesmo é válido para o nariz que lhe diz que você se deixa perturbar por qualquer coisa ou qualquer um que você não possa "cheirar". Estes são os sinais do corpo. Eles demonstram que você não está bem no momento. Não é bom que se deixe perturbar. Se isso lhe fosse benéfico, você não receberia as mensagens.

Um acidente significa que você se sente culpado. Exemplo: você machuca o braço, acidentalmente, você me dirá! Sem dúvida que sente dor, mas o fato de ter provocado esse acidente revela a presença do sentimento de culpa. O ser humano tem o reflexo de eliminar a sua culpa por meio da punição! Eis um exemplo: você está descascando batatas e enquanto o faz começa a pensar em outra coisa. Então exclama de repente: "Me esqueci de tal coisa, sou um idiota!". Você se recrimina tanto que corta a ponta do dedo! Assim que sente a culpa, o seu corpo lhe envia um sinal por meio de um incidente ou ainda de um acidente.

O acidente é um aviso adicional para que você tome consciência de que é inútil sentir-se culpado. Você leva a vida sentindo-se culpado por coisas das quais nem mesmo teve culpa. Faça uma avaliação dos seus acidentes e compreenderá o que estou dizendo.

O que você acaba de ler é um esboço da metafísica, o que quer dizer, além da física. Quando tiver uma indisposição ou ficar doente, estará se beneficiando ao máximo se observar não apenas a causa física como também a metafísica.

Para encerrar este capítulo, sente-se e faça uma lista de todas as suas indisposições. Agradeça a MARO pelas mensagens recebidas e peça à sua superconsciência que explique o significado delas.

Cada indisposição, doença ou acidente nada mais é do que um aviso. A doença ou a indisposição cessam assim que você compreende a mensagem. A energia despendida para interrompê-la é a mesma necessária para fazê-la surgir. Tudo não passou de

energias mal utilizadas. Uma vez que a doença (ou a indisposição) desapareça, preste atenção a toda energia suplementar que se manifestar. É preciso muito energia para ficar doente...

Uma doença que se eterniza significa o desejo de ter poder sobre alguém com a doença. Se este é o seu caso, verifique sobre quem você quer exercer o poder. Não é sábio querer conseguir o poder graças a uma doença. O verdadeiro poder é o do amor!

Antes de passar para o próximo capítulo, ocupe-se pelo menos de uma indisposição. Pegue a menor delas se for preciso, descubra o seu significado e faça-a desaparecer. Desse modo passará a acreditar mais.

Eis a afirmação deste capítulo. Repita-a o mais freqüentemente possível até iniciar o capítulo seguinte.

TENHO CADA VEZ MAIS CONFIANÇA NO MEU CORPO, O MEU GRANDE GUIA E, EM RETRIBUIÇÃO, ELE PÁRA DE SE REVOLTAR E REAGIR, AJUDANDO-ME A REENCONTRAR A PAZ, A SAÚDE O AMOR E A HARMONIA.

Você alimenta o seu *corpo físico* da mesma forma que conduz a sua vida

O corpo físico é a máquina mais extraordinária que existe sobre a Terra. Nenhum ser humano até hoje conseguiu conceber ou construir uma réplica dessa maravilha. Afirmou-se teoricamente que se tentássemos construir um computador com as mesmas funções do cérebro humano, ele teria a dimensão do nosso planeta. Neste momento, o ser humano utiliza entre 5% e 10% das suas faculdades cerebrais, uma parte ínfima do seu corpo físico.

Desde que nasce o corpo sabe como ser um corpo. Ele não precisa aprender a dormir, ter sede, chorar, espirrar, transpirar, sentir calor, sentir frio, ativar as funções de eliminação, digerir, bocejar, vomitar, engolir, rir, se mexer, sangrar, promover o processo de cicatrização etc. Ele sabe tudo isso de um modo instintivo. Ele também conhece as suas verdadeiras necessidades: o nome, a nutrição, os elementos nutritivos. Nós simplesmente nos esquecemos de confiar nele com relação a este assunto.

A mãe confia nas necessidades do bebê recém-nascido. Ela espera que ele peça a mamadeira, conhece o choro dele, vigia-lhe o sono. No entanto, assim que a primeira dentição aparece, ela passa a decidir por ele a frequência das refeições: no mínimo três por dia.

Desse modo, após alguns meses de vida, não permitimos mais que o bebê confie no seu corpo físico. Entretanto, ele conhece as suas verdadeiras necessidades. Mesmo que não raciocine dos 0 aos 7 anos, a criança acumula tudo o que lhe ensinamos. Ela aprende a nutrir o corpo de acordo com a decisão dos pais. Ao não confiarmos nela, nós a impedimos de descobrir o que ela realmente precisa, no momento em que precisa. Quando adulto, essa criança não saberá reconhecer as verdadeiras necessidades do seu corpo.

Por esse motivo é interessante constatar que a nossa maneira de nos alimentarmos corresponde ao nosso modo de vida.

De que jeito você se alimenta? De maneira rotineira, ou seja, você toma o café-da-manhã, almoça e janta em horas predeterminadas? Você se alimenta sem se questionar por estar convencido de que tem que fazê-lo da maneira como o faz? Se for este o caso, é assim que você age na vida. Em inúmeras situações, não é você que está no controle. Você faz muitas coisas porque julga ter que fazê-las assim. Você não sabe por quê, apenas supõe que as coisas devem feitas ser dessa maneira.

No que diz respeito a este assunto, adoro contar a história da jovem recém-casada que cortava sempre as duas extremidades do presunto antes de colocá-lo na panela para cozinhá-lo. O marido,

intrigado, lhe perguntou por que fazia aquilo. Ela respondeu: "Não sei. A minha mãe cozinhava o presunto dessa maneira.". Curioso, o rapaz perguntou, um dia, à sogra a razão pela qual ela cortava as duas pontas do presunto. Ela lhe disse: "Não sei, era assim que a minha mãe fazia.". Aproveitou um encontro em família para fazer a mesma pergunta à avó. Ela respondeu: "Veja bem, meu rapaz, quando eu era jovem, a minha família era muito pobre. Tínhamos apenas um caldeirão e ele era pequeno demais para cozinhar o presunto inteiro, de modo que cortávamos as duas pontas.". Essa história ilustra bem tudo o que podemos fazer na vida sem saber exatamente por quê. Por hábito, repetimos os mesmos gestos.

Você dá muita importância aos princípios e às tradições? Se for esse o caso, verifique a sua alimentação. Você provavelmente faz as refeições sempre à mesma hora. Come por princípio, porque acha que deve comer. Tem medo de sentir fome se não o fizer. Se você precisa se ausentar uma determinada noite e se obriga a jantar antes de sair com medo de sentir fome mais tarde, isso significa que age da mesma maneira na vida. Você age com medo de... você age com medo do que os outros vão dizer ou pensar a seu respeito. Você não é você mesmo. Assim como no caso da alimentação, você decide de antemão o que deveria ser feito.

O seu corpo sabe muito bem quando sente fome. Ele é capaz de passar semanas sem se alimentar, sem que você fique doente. Se você sentir fome duas ou três horas antes de poder comer, diga o seguinte ao seu corpo: "Espere MARO, não vai demorar muito. Vou alimentá-lo um pouco mais tarde.". Tampouco se preocupe com a possibilidade de comer demais. Quando você fornece ao corpo o que ele precisa, no momento que ele necessita, ele também sabe quando parar.

Se você descobrir que é uma pessoa com muitos hábitos alimentares, descobrirá também que "o que eles vão pensar?", "o que eles vão dizer?", "o que eles vão fazer?", são coisas muito importantes para você. Assim sendo, em vez de pensar, agir e se

vestir da maneira como você bem entende, mesmo que essa maneira não seja "habitual", você assimila com frequência a reação dos outros e deixa de ser você mesmo. Esses pequenos detalhes geram a insatisfação... pare de procurar a causa! Aprenda a conhecer as suas verdadeiras necessidades.

Alimentar-se por hábito também mostra que a noção "de bem e de mal" é excessivamente importante para você. Com certeza, você é categórico demais. Decide que uma coisa faz bem ou que outra coisa faz mal, quando na realidade não há nem bem nem mal na vida. O que faz "bem" para uma pessoa pode fazer "mal" para outra. É por isso que eu o aconselho a usar as palavras "benéfico" e "não benéfico", em vez de "bem" e "mal". Veja o que é benéfico ou não para você. A experiência dos outros só diz respeito a eles. Eles aprenderão por si mesmos. Mesmo que a maneira como eles são ou agem corresponda à sua noção de "mal", ela pode lhe ensinar coisas fantásticas.

Você pode se alimentar por hábito e agir por hábito. Isso diz respeito à dimensão mental. Mas você também pode descobrir que está mais para a dimensão emocional, se observar a sua maneira de se alimentar.

Quando criança, você comia e bebia em função da sua emoção porque, muito frequentemente, o alimento era compensatório. Observe a sua atitude hoje... Quando uma criança se machuca, nós lhe damos alguma coisa para comer. Se ela está de mau humor, com raiva ou se brigou com um coleguinha, nós a manipulamos com a alimentação dizendo: "Se você se comportar, se for boazinha, eu levo você a um restaurante ou compro um sorvete como recompensa.". Ou então, nós a castigamos privando-a da sobremesa após a refeição ou do lanche da tarde. A maioria das mães age dessa forma, e esses hábitos ganham uma enorme importância não apenas na vida das crianças como mais tarde, quando forem adultas. As coisas que mais impressionaram você de 0 a 7 anos têm efeito sobre a expressão da sua dimensão mental, física ou emocional na sua

vida de hoje. Reações antigas (0 a 7 anos) são pistas que retraçam a origem da sua vivência atual.

O que você faz hoje? Você bebe ou come em função das suas emoções, para passar o tempo, se consolar ou se recompensar? Se for este o caso, está deixando a sua dimensão emocional controlar a sua vida, quando o único mestre deveria ser você. No próximo capítulo, vou explicar como você pode controlar as suas emoções.

Se você come ou bebe por apetite é porque a sua dimensão física age sobre você de forma considerável. O que é comer por apetite? É querer alguma coisa para satisfazer os sentidos. Exemplo: você não está sentindo fome, mas quando passa na frente de uma sorveteria você nota uma grande variedade de sabores e eles lhe parecem apetitosos. Você não consegue resistir e come um sorvete, embora alguns minutos antes nem pensasse nisso. O simples fato de ver o sorvete lhe deu a idéia de comer. Quando um dos seus sentidos lhe dá vontade de comer ou beber alguma coisa que não lhe teria ocorrido se você não a tivesse visto, cheirado, ouvido falar, provado ou tocado, então definitivamente os seus sentidos estão levando vantagem nesse momento ou em outros da sua vida. Outro exemplo: você entra no cinema depois de uma lauta refeição e se sente realmente satisfeito. No entanto, o cheiro da pipoca aguça os seus sentidos e você compra um saquinho. Aí está o que é comer por apetite.

Por outro lado, se você está no trabalho às onze horas da manhã, sente vontade de comer um doce e compra um na hora do almoço, isso não é comer por apetite. Não foram os sentidos que despertaram em você a vontade de comer. Você quis o doce antes de vê-lo, cheirá-lo ou ouvir falar dele. Você pensou no doce antes de os seus sentidos provocarem essa escolha. No entanto, verifique se está realmente sentindo fome; se a resposta for não, a vontade de comer um doce pode ter sido provocada por uma emoção.

Você pode fazer um monte de outras coisas por apetite. Você pode comprar por apetite, dormir por apetite, fazer amor por apetite.

Observe-se alguns instantes. O que você faz por apetite? Você tem dificuldade em controlar os seus sentidos? Se a resposta for sim, você não controla a sua dimensão física, ela não está em harmonia com você.

Quando você percebe que está agindo por apetite com muita frequência é porque recebeu uma mensagem da sua superconsciência. MARO lhe diz que um ou vários dos seus sentidos não estão satisfeitos psicologicamente. Pode ser a visão, a audição, o olfato, o paladar ou o tato.

A visão: você fica perturbado com aquilo que está vendo. O corpo diz: "O que o perturba naquilo que você está vendo não lhe diz respeito. Não é da sua conta.", ou então, "Tome alguma providência a esse respeito, em vez de ficar perturbado".

A audição: você fica perturbado com o que ouve em casa ou fora dela. Está mais do que na hora de dar um jeito nisso.

O olfato: existe alguém ou alguma coisa cujo cheiro você não suporta? A vizinha, o patrão ou mesmo a mobília da sala?

O tato: está satisfeito com a sua vida afetiva? Se não recebe afeto suficiente, quem se esqueceu de semeá-lo? Se quer colhê-lo, tem que semeá-lo! Os sinais de afeto são simples e variados: um olhar, uma carta, uma flor, uma pequena palavra de amor, um gesto de carinho. Você mesmo pode se dar afeto! Não se esqueça de você! Comece semeando afeto à sua volta e você o terá em troca.

O paladar: se você come por apetite para satisfazer o seu paladar é porque a sua vida sexual é insatisfatória. Cabe a você fazer as mudanças necessárias.

Sempre que um dos seus sentidos não estiver satisfeito, e isso lhe disser respeito particularmente, tome uma atitude. Se disser respeito a uma pessoa que você gostaria de mudar para você mesmo se tornar mais feliz, o seu corpo lhe dirá para meter-se com a sua vida e deixar o outro viver como bem entende. É muito perigoso condicionar a sua felicidade a uma outra pessoa!

Seja qual for a dimensão que mais tem controle sobre você, precisa dominá-la. Se for a dimensão mental, questione-se mais. Provavelmente você tem feito coisas demais por hábito. Seria importante parar antes de falar ou agir. Questione-se do seguinte modo: "É isso realmente que eu quero fazer? É isso que me tornará mais feliz? Eu preciso realmente disso?". Pare alguns minutos e questione-se.

Se for a dimensão emocional, aprenda a expressar as suas emoções (voltaremos a falar sobre isso).

Se for a dimensão física, pare e pergunte a si mesmo: "Qual dos meus sentidos está insatisfeito?". Passe todos em revista, um a um, e identifique o que estiver insatisfeito. Pode ser o que você vê ou sente, pode ser a sua vida afetiva ou sexual. Investigue fundo em você mesmo e terá a resposta.

Se seguir esse método, descobrirá muitas coisas a seu respeito. Verá que passeia de uma dimensão para outra, mas sempre haverá uma dimensão menos harmoniosa ou mais deficiente.

Você constatará, eventualmente, que agora os seus impulsos alimentares são provocados pela fome. A partir daí, saberá que ocorreram mudanças internas. Até as suas preferências mudarão à medida que você mudar a sua maneira de pensar.

O corpo é tão extraordinário que ele sabe exatamente o que necessita e em que momento deve manifestar essa necessidade. Ele se constitui de seis elementos essenciais: os seis elementos nutritivos. Água, proteínas, vitaminas, glúcídios (açúcares e carboidratos), lipídios (gorduras essenciais) e minerais. Assim sendo, cada vez que o corpo perde um ou vários desses elementos, ele envia uma mensagem de aviso ao cérebro que provoca em você a vontade de comer alguma coisa que preencha essa lacuna.

Como vê não precisa se preocupar com a escolha da alimentação ou com o momento mais adequado para consumi-la. Se confiar no seu corpo, você saberá exatamente quando está com fome e do que necessita.

É desnecessário alimentar o corpo para o caso de sentir fome mais tarde, se naquele momento ele não precisar de nada. Seja qual for a carência (ferro, cálcio, proteínas, gordura ou açúcar), o corpo se encarregará de provocar a vontade de comer aquilo que está lhe faltando. O cérebro, esse grande computador, registrou tudo o que você comeu desde o seu nascimento e sabe exatamente o que cada alimento contém. Assim que o corpo sentir necessidade de alguma coisa, ele enviará a mensagem ao cérebro.

Você não precisa tomar nenhuma decisão pelo seu corpo. É dele a responsabilidade de avisar o cérebro das suas necessidades. Uma pessoa que faz regime dita ao corpo o que comer e quando comer. Agir desse modo é ir contra as leis naturais. Quando você segue uma dieta, você transmite ao seu corpo uma mensagem semelhante a esta: "A partir de hoje, eu decido o que você precisa, na hora conveniente e na frequência predeterminada.". É muito mais simples confiar nesse grande amigo que mora em você.

Algumas pessoas fazem apenas uma refeição por dia. Outras dispensam o almoço. Muitas preferem almoçar e lanche e não se preocupam em jantar. Outras precisam de cinco refeições leves por dia ou lambiscam em pequenas quantidades conforme as manifestações da fome. Cabe a você descobrir o que lhe convém. Cada pessoa é única. O que é benéfico para uma não o é necessariamente para outra.

O corpo pode assimilar o cálcio ou rejeitar parte dele. Também pode ter dificuldade para eliminar o colesterol. Esses são apenas dois exemplos para demonstrar que você não tem consciência de todas as funções do seu corpo. Você ainda não atingiu um nível de consciência suficientemente elevado para perceber tudo o que acontece dentro de você. Você não precisa instruir o seu corpo a respeito da digestão, por exemplo. Não precisa dizer a ele para fazer a comida sair do estômago e passar para os intestinos, ou para acionar o fígado, depois o pâncreas... Isso é tarefa da

superconsciência. Ela cuida da digestão, da assimilação e da evacuação.

A única responsabilidade que lhe cabe é ajudar o seu corpo com tudo aquilo que você pode fazer conscientemente. Você é o único responsável pelo seu corpo. À medida que o seu estado de consciência se desenvolver, será muito mais fácil para você reconhecer as mensagens do seu corpo e agir de forma adequada. Faça a sua parte e o seu corpo fará a dele. Assim a energia será igualmente distribuída. A harmonia manterá você saudável.

Muitas pessoas incluem alguns ingredientes na alimentação regular que não são reconhecidos como elementos nutritivos necessários ao corpo. Nós os chamamos de veneno do corpo porque eles tiram energia do corpo humano em vez de fornecê-la. Entre esses venenos estão o álcool, o açúcar branco (e tudo o que for refinado, como farinha branca, arroz branco e pão branco), a cafeína, o sal, o tabaco, as gorduras não essenciais e todos os produtos químicos, como os medicamentos e as substâncias químicas usadas na conservação ou coloração dos alimentos.

Como este livro não foi pensado para dar noções sobre a importância do valor nutritivo dos alimentos em geral, sugiro que você consulte obras adequadas — se o assunto for do seu interesse. Elas poderão ajudá-lo melhor.

Como você se alimenta? Você dá ao seu corpo as substâncias incluídas entre os seis elementos nutritivos? Se for este o caso, você ama o seu corpo físico. Talvez ainda tenha que buscar equilíbrio nos níveis mental e emocional, mas pelo menos no aspecto físico você respeita o seu corpo. E um passo no caminho certo.

Por causa do prestígio que têm, alguns vegetarianos acham que resolveram as suas vidas e acreditam piamente que atingiram a paz suprema e a harmonia... Mas a alimentação é apenas uma dimensão do ser humano.

Uma boa alimentação física já é meio caminho andado. Essa ajuda mantém as células saudáveis. Ela permite que você se abra mais e pense em melhorar a sua dimensão emocional e mental.

Tudo o que foi mencionado desde o início deste livro afeta as nossas células.

Uma refeição com "defumados", batatas fritas, sal e picles é uma sobrecarga de trabalho para o corpo. A digestão será mais difícil, porque você só ingeriu "venenos". Consumir bebidas, licor doce, alimentos que tenham uma quantidade impressionante de açúcar e produtos químicos é um sinal de que existe alguma coisa em você que você certamente não aprecia. É falta de respeito com o corpo dar a ele tanto trabalho. Não se admire se o seu corpo se revoltar e não responder aos seus desejos. Ele também é capaz de se revoltar: "O que você está fazendo por mim? Por que eu deveria fazer alguma coisa por você?". Por outro lado, ao tomar consciência do que você é capaz de fazer, pode ajudar o seu corpo e ajudar a si mesmo.

Se você come muito açúcar é porque falta doçura na sua vida. Você não está se permitindo coisas que lhe dão prazer! Se você come muito sal, é uma pessoa propensa à autocrítica. Se usa muito condimento, a sua vida não é suficientemente apimentada, está faltando sabor. Se bebe muito café, está faltando um estimulante na sua vida!

Eu o aconselho a esperar uma semana antes de passar para o próximo capítulo. Releia atentamente este capítulo e anote tudo o que você comeu e bebeu durante uma semana. Pergunte-se todos os dias se está realmente com fome antes de comer ou com sede antes de beber e se é daquilo que você precisa. Isso é para fazer com que você se conheça melhor. No final do dia, anote tudo e registre se agiu por fome, emoção, hábito ou apetite. Não faça disso uma dieta, porque não é. Apenas se observe. Isso permitirá que você perceba quem controla a sua vida e qual parte da sua vida deveriam

ser trabalhadas, seja no plano mental, físico ou emocional. Essa é mais uma forma de você se conhecer melhor.

Nos cursos dados no Centro Escute o seu Corpo, os participantes realizam esse auto-exame. Ele é extremamente proveitoso; os resultados confirmam.

Eis a sua afirmação:

ESTOU CADA VEZ MAIS ALERTA E CONSCIENTE DO QUE MOTIVA A MINHA ALIMENTAÇÃO E ESPERO QUE O MEU CORPO ME AVISE DAS SUAS NECESSIDADES NO MOMENTO EM QUE ELE TIVER FOME.

Os problemas de peso

Quando me refiro aos problemas de peso não é apenas ao excesso, mas também à falta dele. Ser anormalmente magro indica que a sua vida material não atingiu um nível satisfatório de importância. A falta de peso significa que uma certa culpa domina o seu eu interior quando você admira as coisas materiais ou sente necessidade de satisfazer algum desejo material.

Isso também pode significar que você tem uma enorme preocupação com os problemas do mundo. Você se preocupa inicialmente com tudo o que o cerca, e a magreza do seu corpo é a prova disso. Ele lhe envia a mensagem de que essa maneira de ser

não é a que ele lhe pediu. Os problemas dos outros devem ser vividos pelos outros. Não é você quem vai resolvê-los.

A terceira possibilidade é que talvez você dê mais do que recebe. Você tem que aprender a receber um pouco mais na sua vida. À medida que mudar a sua maneira de ser, o seu corpo voltará ao peso ideal. É importante seguir no ritmo do corpo. Fique atento.

O problema inverso, ou seja, estar com excesso de peso ou ganhar peso com facilidade tem vários significados. Um pessoa que se dispõe a seguir uma dieta recusa-se, com essa atitude, a assumir a responsabilidade por sua vida. Ela quer curar o efeito sem procurar a origem, isto é, a causa. Pode até seguir uma dieta, ou várias dietas, mas o seu corpo eventualmente se revoltará e todo o peso perdido será readquirido. Segundo as estatísticas, 98% das pessoas que perdem peso após uma dieta voltam a ganhá-lo todo, ou até mais, ao longo de um ano. O êxito temporário é apenas ilusão.

Sempre que você emagrece e engorda de novo, ganha alguns quilos a mais. É a maneira de o seu corpo se revoltar contra o que você o faz sofrer. O corpo, ou a superconsciência, é o seu grande amigo. Ele fala com você através dessas mensagens. Mas em vez de agradecer, você se rebela, quer mudá-lo, fica com raiva e acaba detestando a imagem do seu corpo. Forçá-lo a seguir uma dieta é ir contra o que deveria ser feito. Tente identificar a causa do seu sobrepeso e gradualmente compreenderá melhor a mensagem e perderá peso no ritmo ideal para o seu corpo. Isso varia de pessoa para pessoa. Em um mesmo período de tempo, algumas pessoas podem perder de dez a doze quilos, enquanto outras perdem apenas dois. Você levou anos para ganhar dez quilos, por que tentar perdê-los em um espaço de um ou dois meses? Dê tempo ao corpo para se ajustar às mudanças internas. O resultado depende dessa transformação. Tão logo você mude a sua maneira de pensar, o resto virá por si só.

As mensagens variam de uma pessoa para outra, isto é, a causa. O excesso de peso pode vir do fato de você comer por hábito, por

emoção, ou por apetite, como dissemos no capítulo anterior. É normal que uma alimentação que exceda as necessidades do seu corpo se transforme em gordura. Essa manifestação, no entanto, não se aplica a todas as pessoas, mas é uma maneira de transmitir uma mensagem. Existe alguma coisa para você compreender através dela. Se você conhece uma pessoa que se alimenta de forma excessiva e não ganha peso, é porque tem um metabolismo muito rápido. O que ocorre é que ela queima as calorias à medida em que asingere. O corpo trabalha em ritmo acelerado e o sistema digestivo funciona continuamente. Essa pessoa se desgasta e envelhece muito rápido. Cada um com a sua mensagem. O corpo, esse grande amigo, tem sempre uma maneira de nos dizer se estamos indo contra as nossas necessidades.

A primeira solução seria comer quando se tem fome, mas sem deixar de se questionar. Só isso já seria suficiente para começar a perder peso. Não adianta criar expectativas, o seu guia é a sua superconsciência. Cabe a você tornar-se responsável por si mesmo.

O sobrepeso também pode ser a expressão de pensamentos acumulados. Isso não quer dizer apenas juntar coisas, pode significar: acumular em pensamento. O indivíduo que pensa muito em acumular tem medo que lhe falte alguma coisa. Ele quer sempre mais. Ou então é uma pessoa que tem tudo, mas receia um dia não ter. Entre essas pessoas estão aquelas que compram e pagam seguros anuais. Você pode estar entre aquelas que acumulam uma, duas ou três casas, ou que juntam uma grande quantidade de bens materiais. Se isso lhe for benéfico, você não receberá nenhuma mensagem. Por outro lado, se os bens, os seguros e o dinheiro dominam você, isso é sinal de que a sua evolução está sendo prejudicada pela insegurança.

Talvez você queira muitas coisas, mas não se dá esse direito. Você diz a si mesmo que as coisas materiais não são importantes, mas na realidade desfruta de tudo aquilo que o dinheiro pode lhe dar. Eis a

sua mensagem: "Você tem direito a todas essas coisas. A materialidade faz parte da espiritualidade."

O excesso de peso pode indicar que não nos aceitamos ou não nos amamos. Deve-se ao fato de estarmos sempre à procura do amor dos outros, de termos sempre medo de ser rejeitados, de acreditarmos que os outros são mais amados e que nós não valemos grande coisa. A rejeição está na sua cabeça. Você receberá tanto amor quanto der. Olhe bem à sua volta: você é mais amado do que imagina.

O sobrepeso pode ser provocado por frustrações sexuais. Por você não aceitar o seu sexo. A origem disso pode estar no seu nascimento, isto é, os seus pais podem ter preferido uma criança do sexo oposto. A influência é tão grande que você chega a pensar que eles não o amam. Se você fosse do sexo oposto, acha que a sua vida seria mais fácil? Já ouviu os seus pais dizerem que preferiam um menino a uma menina ou vice-versa? Eles já se queixaram da vida de homem ou de mulher? Essas frustrações sexuais geralmente repercutem na adolescência. Algumas pessoas se sentem intimidadas pelo sexo oposto. Outras se sentem inseguras diante da autoridade do sexo oposto. Elas negligenciam a própria aparência física (costas curvadas, excesso de peso etc.) para não atrair a atenção do sexo oposto.

Nesse caso, a superconsciência diz para você aceitar o seu sexo. Se você escolheu vir ao mundo como mulher ou como homem, é porque você tem que viver alguma coisa nessa condição. Se na juventude você acreditava que seria mais feliz se fosse do sexo oposto, essa decisão não lhe é benéfica. Agora está sofrendo as conseqüências. Está na hora de aceitar o seu sexo.

O excesso de peso pode ser um vínculo que precisa ser rompido. A influência pode vir de uma pessoa (pai, mãe, avó etc.) com excesso de peso e que você não aceitava. Você alimentou o medo de se parecer com ela e foi isso que atraiu para si. O sobrepeso é uma

indicação de que deve aceitar essa pessoa do jeito que ela é: física e mentalmente.

Ou talvez você queira ser como alguém que teve muita influência na sua juventude e era gordo. Se admira as qualidades dessa pessoa, aceite-as para si mas não aceite a condição física.

Se você vive o problema da obesidade desde que nasceu, a causa pode estar em uma vida passada. Como no caso da pessoa que nasce com alguma deficiência, esse problema é necessário para a sua evolução. Você deve aprender a se amar e a se aceitar do jeito que é. Viverá assim até compreender que existe uma mensagem nessa deficiência física, mental ou emocional. Tudo pode mudar a qualquer momento. A pessoa que tem uma deficiência física pode realizar um milagre e se recuperar completamente. O mesmo fenômeno se aplica à questão do sobrepeso. Ninguém é obrigado a viver uma vida inteira de acordo com o que chamamos de "carma" ou destino vindo de outras vidas. Você pode decidir quando mudar.

Pessoas de muita fé, de muita espiritualidade, podem sofrer problemas de peso porque a alma delas tem uma vaga lembrança das dimensões anteriores à vida na Terra e gostaria de estar em outro lugar que não aqui. Essas pessoas geralmente se questionam da seguinte maneira: "O que estou fazendo na Terra?". Dizemos que elas vivem "no mundo da lua". Elas oram com frequência porque são religiosas por natureza. Podemos identificá-las através de pensamentos como: "Acho que estar morto é melhor do que estar vivo.". Elas não pensam necessariamente em suicídio, mas sabem que existe um lugar mais fantástico do que a Terra.

O excesso de peso permite, portanto, que fiquemos bem presos à Terra. A mensagem da superconsciência é a seguinte: "Aceite de uma vez por todas a vida na Terra. Você tem coisas para fazer aqui. Aprenda a amar a si mesmo e a amar os outros.". Se este for o seu problema, procure observar a beleza do mundo, a natureza. Comece a se amar e a amar o que existe à sua volta.

Outra possibilidade é que você recebe mais do que dá. Você tem medo de se abrir? Sente medo quando precisa partilhar com os outros aquilo que sabe? Você é do tipo que afirma: "Se eles querem saber que vão atrás! Eu não vou contar nada.". Qual é a razão para guardar tudo para você? Medo de se machucar? Medo de não ser aceito ou de não ser amado? Você é uma pessoa que ouve as confidências e os problemas de todo mundo, mas não tem coragem de partilhar os seus? Acúmulo em excesso significa receber mais do que se dá. O corpo tende também a acumular.

Seja o que for que signifique, o corpo tem mil e uma maneiras de dizer para você tomar consciência dos seus atos, palavras e pensamentos. A superconsciência pode usar outras mensagens, como acne, manchas, doenças visíveis ou não. Há muitas maneiras de enviar uma mensagem. Cabe a você captá-las.

É importante parar e ver o que está perturbando o seu eu interior antes de tentar curar o efeito com uma dieta. Você ganhará mais se for direto à causa. Agir sobre o efeito não resolverá a situação. Exemplo: uma pessoa está com um problema sério. Ela decide ir a um bar para espairecer e bebe a noite toda. Ao acordar no dia seguinte, o problema continua lá e ainda parece mais sério do que antes.

Seguir uma dieta leva ao mesmo resultado. Mesmo que você resolva o efeito temporário, a causa continuará e trará uma insatisfação interior constante. Então por que não ir diretamente à causa, à origem da mensagem?

Não se preocupe com o tempo que o seu corpo levar para perder peso. Siga no seu ritmo. O mais importante é aprender a dominar a si mesmo e conhecer a verdadeira felicidade.

O exercício a ser feito neste capítulo é, antes de mais nada, esquecer as palavras "dieta" e "trapaça". Não existe ninguém que não trapaceie na vida. Se acha que trapaceia é porque interiormente ainda está fazendo dieta. Essa maneira de agir não é benéfica para você. Peça desculpas ao seu corpo se lhe deu mais do que ele

necessitava: "Desculpe, MARO. Hoje eu abusei. Eu lhe dei comida demais e não o ouvi. Peço desculpas. Vou dar um jeito nisso. Você vai ver, eu vou conseguir. Nós vamos nos entender muito bem."

Desse modo não se sentirá culpado. A culpa leva à repetição. Pare um pouco, faça uma lista dos alimentos de que você tem se privado. Ela representará tudo aquilo que você gostaria de comer ou beber mas não se atreve com medo de trapacear ou engordar. Existe uma parte sua que está sempre de dieta. Aceite a idéia de que pode comer o que quiser quando quiser. O corpo é seu. Você não tem que dar satisfações a ninguém a não ser a você mesmo. Diga para si mesmo: "Sim, eu posso comer o que eu quiser quando eu quiser. Mas será que preciso comer realmente? Será que estou disposto a pagar o preço?". Em seguida, faça a sua escolha. Esse método é muito mais eficaz do que dizer: "Não devo... não devo... não devo!". Somos obcecados por essa afirmação e por causa dela agimos no sentido contrário ao nosso desejo.

O mais sábio é tomar a decisão de esquecer as palavras "dieta" e "trapacear". Elas não fazem mais parte do seu vocabulário.

A afirmação:

**EU ME ACEITO DO JEITO QUE SOU. O MEU GRANDE
PODER INTERIOR ME AJUDARÁ A ALCANÇAR E A
MANTER O PESO IDEAL.**

A sexualidade

É sempre delicado falar sobre sexualidade . Por incrível que pareça, poucas pessoas aceitam a sexualidade. Gerações após gerações conservaram medos e culpas diante da palavra "sexo". Só a palavra "sexo" já era pecado até alguns anos atrás. O confessorário se abria para a confissão dos nossos pecados, mas os pensamentos a respeito do sexo e os atos sexuais que considerávamos pecaminosos ficavam do lado de fora. E vivíamos a culpa de não tê-los confessado.

De onde vem a importância do sexo na vida do ser humano? Repetiremos sempre que tudo o que existe no plano visível existe no plano invisível. Tudo o que está em cima é como o que está embaixo, e tudo o que está em baixo é como o que está em cima.

O ato sexual é a expressão física da maior fusão possível, isto é, a fusão da alma com o espírito. O grande objetivo do ser humano é a fusão do corpo inferior com o corpo superior. Por isso o ato sexual é tão importante. A alma quer alcançar essa fusão. Ela se eleva à felicidade total representada pela fusão com o espírito.

Por esse motivo, as expectativas sexuais são muitas e, na maioria das vezes, frustrantes. Desde a nossa juventude, os adultos — incluindo os nossos pais — falavam de decepções e frustrações sexuais. Para poupar os filhos da frustração, eles tentavam retardar o crescimento sexual deles. Quando adultos, esses filhos agiam do mesmo modo com os filhos deles. Privando-se e privando os filhos, eles se tornavam cada vez mais obcecados por sexo e se sentiam cada vez mais culpados. O comportamento tornou-se excessivo: sexo de mais ou sexo de menos.

O ato sexual não é uma maneira de se aproximar ou de se comprometer com alguém. Uma relação baseada na sexualidade não tem bases sólidas. Quanto mais o casal investe na amizade, mais sólida é a base da relação.

Os problemas sexuais são tão numerosos quanto as doenças ligadas aos órgãos genitais masculinos e femininos. Os problemas

menstruais revelam alguma rejeição no plano da sexualidade. Essa função natural do corpo feminino não deve ser vista como uma doença ou uma situação de mal-estar.

Como dissemos no início, o ser humano tem uma enorme energia sexual. Ela não pode ser usada apenas como desempenho sexual. É por isso que ela sobe ao nível da garganta e ativa os impulsos criativos. É importante criar. As gerações passadas eram relativamente pouco criativas. A vida delas era monótona, rotineira, e a energia sexual era pouco usada, fosse para fazer amor ou para criar.

Essa é a razão por que as pessoas pensavam tanto em sexo. Hoje a vida oferece a oportunidade de criarmos mais, porque agora as coisas são aceitas. Os jovens exploram mais a criatividade, quer seja nas roupas, nos cabelos etc.

Vejo que existe mais culpa na menina do que no menino. A menina é mais presa durante a infância. Por exemplo, ela não pode andar nua, mas o menino pode. Os pais têm medo que aconteça alguma coisa com ela, enquanto o menino corre menos riscos. Ela pode engravidar...

Existe uma quantidade enorme de tabus sexuais no nível inconsciente. Precisamos nos livrar deles, porque eles nos impedem de alcançar a tão desejada paz interior. O adulto tomou decisões importantes com relação ao sexo desde a infância. Se a criança vê os pais em pleno ato sexual e eles tentam puni-la ou se esconder, isso já é suficiente para a criança concluir que estava acontecendo alguma coisa muito "ruim". A partir daí, e noção "de bem e de mal" da criança será desvirtuada.

O complexo de Édipo é normal nas crianças de 3 a 6 anos. A energia sexual da criança se desenvolve nessa idade: o menino se apaixona pela mãe e a menina, pelo pai, sob todos os aspectos, inclusive o amor físico. O menino sente ciúmes do pai. Uma parte dele admira o pai e ao mesmo

ESCUTANDO O SEU LUKKU HMLU

tempo quer tomar o lugar dele. Ele fica dividido entre esses dois aspectos. Não se deve estimular esse complexo, deixando o menino dormir com a mãe. Seria ceder ao desejo dele. É melhor explicar delicadamente que ele tem o quarto dele, exatamente como os pais têm o deles.

A menina, por sua vez, mostra-se sensual diante do pai. Ela o beija e acaricia com frequência. Pode até interferir se ele der atenção à mãe. Não se deve estimular essa atitude. E preciso fazê-la compreender, sem ofendê-la, que não há nada de mal nisso, mas que cada um tem o seu papel. Eu incentivo muito os pais a conversarem com os filhos como se eles fossem adultos e explicar o que está acontecendo com eles. Eles entendem muito mais do que imaginamos.

O complexo de Édipo desaparece aos poucos, quando a criança chega aos 6 anos. Algumas respeitarão mais o pai ou a mãe, e a admiração que sentiam pelo pai, no caso dos meninos, ou pela mãe, no caso das meninas, é substituída pelo ciúme. O menino se identificará com o pai — e a menina, com a mãe — e tentarão amá-los e imitá-los em vez de rejeitá-los.

Vários problemas sexuais ocorrem porque o complexo de Édipo ainda persiste na idade adulta. A moça procura sexualmente o pai e o rapaz procura a mãe. Se você se identifica com essa situação, não adianta pensar que é errado. Você precisa tomar a decisão de romper esse elo e aceitar que o pai ou a mãe não podem ser simultaneamente um amante. O amor paterno ou materno e o amor carnal são coisas diferentes. Essa é a razão por que há tantos casos de incesto até hoje. Devo confessar que me surpreende que em cada cinco pessoas que freqüentam o Centro Escute o seu Corpo, uma declare ter passado por uma experiência incestuosa na juventude. É muito. Trata-se de um trauma comum. Mas as pessoas atualmente se abrem mais e falam mais sobre o assunto.

De onde vêm essas experiências incestuosas? A menina não tem consciência da sensualidade que ela demonstra. Ela provoca uma reação no pai. Não estou tentando justificar a experiência incestuosa, mas digo que o pai é geralmente o único acusado. O pai que passa por uma experiência desse tipo com a filha não consegue mais se controlar. Esse homem sofre, é infeliz, faz coisas que vão contra a lei natural e causa um trauma na criança. Por que ele vive essa experiência com a própria filha e não com outra pessoa? É porque existe uma vibração entre eles. Em geral, esse homem tem medo da rejeição e é sexualmente imaturo. A vida sexual dele com a esposa não é satisfatória, mas é mais fácil procurar satisfação em casa do que em outro lugar qualquer. Existe menos risco de rejeição. Paradoxalmente, ele é um homem que dá muita importância à vida em família.

Meu trabalho me permite conhecer pessoas e muitas das que tiveram experiências incestuosas culpam os pais... Cuidado antes de acusar o outro! Lembre-se sempre de que nós colhemos o que semeamos.

Sei de casos em que o incesto começou com pouca idade e continuou até aos 18 anos! Uma adolescente me contou que tinha muito medo do pai e a única maneira de sair e fazer novas amizades era satisfazer os desejos dele. Você acha que uma garota com 18 anos não é capaz de dizer não a essa situação? Alguma coisa acontece no nível do inconsciente. O problema é causado em geral por uma necessidade de amor fundamentalmente legítima por parte da criança que, não sendo satisfeita, se torna exagerada. A garotinha adora o pai, mas não se sente amada por ele. Isso explica por que, no início, ela gosta dessa situação em que o amor do pai vem através do incesto.

Mas depois a criança se sente culpada por gostar dessa forma de amor, porque a sua noção "de bem e de mal" diz que é mal. Além disso, ela se sente culpada por tomar o lugar da mãe. Esta, por sua vez, prefere não ver para não constatar a verdade. Por conseguinte,

a criança acaba odiando a mãe por ela não querer enxergar o problema e não fazer nada para mudar a situação e ajudá-la.

Casos de meninos que têm uma relação incestuosa com a mãe são muito raros. Contudo, essa experiência é mais traumatizante porque destrói os laços entre mãe e filho. Como você deve saber, o princípio "mãe" simboliza a fonte da vida. Se a criança perde essa fonte, ela se sente totalmente sozinha.

Se você viveu uma experiência incestuosa com o seu pai, com a sua mãe, com o seu irmão mais velho, com a sua irmã mais velha, com um avô ou com um tio, é muito importante perdoar essa pessoa e aceitar que ela estava sofrendo. É importante também perdoar a si mesmo e aceitar que você tinha o direito de gostar da única forma de amor que recebia dessa pessoa.

O ódio que nasce depois envenena a sua vida e não é benéfico para ninguém. O perdão assume aqui toda a sua importância (ver "Rompendo os vínculos/o perdão", página 55). É fundamental que o vínculo seja rompido para pôr fim a esse círculo vicioso. A purificação deve começar por algum lugar e você pode dar início à transformação. Não compete a nós julgar as pessoas envolvidas. E muito mais sábio aceitar que na vida não existem nem bandidos nem criminosos, existem apenas sofredores.

O ato sexual deveria ser praticado somente por amor. Amar uma pessoa é desejar a fusão entre você e ela para senti-la cada vez mais. O ato sexual nunca deveria ser objeto de troca. Milhares de mulheres se submetem ao ato acreditando que receberão uma recompensa. Expectativas... Quantos homens não temem ser anormais porque não têm uma aparência máscula e se obrigam a tomar a iniciativa com uma mulher porque acreditam que essa seja a expectativa dela?

Assim sendo, quando você começa uma nova relação com alguém, é importante começar com o pé direito. Não use o sexo para criar uma afeição. Não é isso que vai segurar uma pessoa. Se a relação de vocês já é antiga, seria bom terem uma conversa a respeito dos

interesses sexuais de cada um. Diga exatamente o que você sente diante do sexo nesse momento e o que sentia quando vocês eram jovens.

É importante aprender a se abrir sobre esse assunto. Você alguma vez revelou ao seu parceiro ou à sua parceira todos os detalhes da sua primeira relação sexual ou dos seus prazeres sexuais? Você se lembra do lugar, da data e da pessoa? Se não se lembra, isso pode ser sinal de algum bloqueio.

Também é importante aceitar que fazer amor é um dos grandes prazeres deste mundo; é o símbolo material da fusão espiritual com Deus. O desejo de fazer amor não é uma coisa unicamente animal. Pode tornar-se animal se o ato for realizado apenas pelo prazer sensual, se não existir uma troca de sentimentos com a outra pessoa. Se for este o caso, apenas o corpo estará em ação. Já fazer amor por amor permite que o seu corpo superior lhe proporcione uma grande alegria interior, mesmo depois do ato sexual.

Podemos observar que para algumas pessoas, principalmente para as mulheres muito espiritualizadas, fazer amor é sinônimo de prazer terreno. Você não tem porque se sentir culpado: no amor não existe bem ou mal.

É muito importante escolher com quem você vai fazer amor. A mulher recebe muito do homem durante o ato sexual, assim como o homem recebe muito da mulher. Não apenas fisicamente, como também afetivamente, através do corpo astral ou emocional. Por isso é fundamental conhecer a pessoa com quem você faz amor. Se essa pessoa vive com rancor, ódio ou medo, você pode ser influenciado. O homem e a mulher recebem vibrações do outro através da união dos corpos sutis, invisíveis.

É fácil observar que existe muita insatisfação sexual na Terra. As pessoas procuram no sexo uma compensação para as suas carências. A fusão sexual neste mundo material é uma amostra da fusão espiritual da alma com o espírito.

Com relação à homossexualidade, essa é uma decisão que geralmente decorre de um complexo de Édipo não resolvido. Na verdade, em vez de se apaixonar pelo pai, no caso da menina, ou pela mãe, no caso do menino — o que é uma etapa normal do crescimento —, a criança vai se identificar com essa pessoa e não com a pessoa do mesmo sexo que ela.

Em vez de amar como o pai, o homem homossexual quer ser amado por ele, agindo como a mãe. As experiências homossexuais geralmente provocam várias perturbações no plano emocional. Mas são experiências como tantas outras para conhecer totalmente a si mesmo e chegar à grande paz interior. Trata-se muitas vezes de uma maneira de superar o medo da rejeição. Se você é uma das muitas pessoas que já viveram essa experiência, use-a para aprender a aceitar em vez de julgar.

Se você é do tipo que julga a vida sexual dos outros, saiba que as pessoas que se prostituem ou que passam por experiências incestuosas ou homossexuais têm alguma coisa a aprender com as suas escolhas. A decisão só diz respeito a elas. Se você faz um julgamento muito severo de alguém, observe o que isso desperta em você. O que está tentando esconder? Se enfrentar isso imediatamente, será mais fácil mudar se não for benéfico para você. Com certeza, essas experiências criam momentos perturbadores e difíceis para a pessoa em questão, mas ela sairá dessa situação mais forte do que nunca. O melhor para você é encarar a sua vida sexual de frente, em vez de julgar a dos outros. É você quem manda na sua vida sexual.

Para terminar este capítulo, eu diria que o ideal é fazer um bom exame de consciência e observar a sua vida sexual com o máximo de distanciamento possível. Se esse procedimento se mostrar insatisfatório, seja ainda mais firme. Essa experiência é uma das mais importantes da sua vida e pode marcá-lo profundamente. No dia em que você se afirmar na sua vida sexual, outros aspectos da sua vida pessoal também mudarão. Faça um exame de consciência

no dia seguinte ou logo depois da sua próxima relação sexual. Você a aceitou? Foi por amor? A sua noção de bem e de mal impede que você viva plenamente essa relação?
A afirmação que você deverá fazer:

SOU UMA MANIFESTAÇÃO DE DEUS NESTE PLANETA, PORTANTO A MINHA SEXUALIDADE TAMBÉM É UMA MANIFESTAÇÃO DE DEUS. USO A MINHA SEXUALIDADE PARA ME ELEVAR.

As necessidades do corpo físico

As necessidades fundamentais do corpo físico concluem a parte "física" deste livro. Não permanecer atento a essas necessidades é ir contra as leis físicas naturais. O corpo pode revoltar-se através de um mal-estar, ou pior, de uma doença.

Primeira necessidade: a respiração.

Se você parar de respirar por alguns segundos, alguns minutos, você sabe o que acontecerá. O corpo físico precisa de ar. O ar contém todos os elementos nutritivos que o corpo necessita. Respirando bem, você busca a vida desse ar. Essa vida é chamada de PRANA. Ela foi concebida para o seu corpo físico. Quem sabe respirar bem pode economizar uma refeição por dia, tal é o poder nutritivo do ar. É importante ter consciência disso ao respirar.

Respirar bem consiste em inspirar profundamente, reter e expirar duas vezes mais devagar do que você inspirou. Se contou até 2 ao inspirar, deve contar até 4 ao expirar. Eventualmente, poderá aumentar esse intervalo com exercícios regulares e constantes. Respire profundamente, inflando a barriga, e repita em pensamento: "EU FAÇO TODA ESSA VIDA PENETRAR EM MIM.". Cada respiração profunda provocará mudanças na sua maneira de ser.

Não basta respirar para atender às necessidades físicas, é preciso respirar a vida. Se você se sente sufocado pelos acontecimentos, se tem problemas de pulmões e de respiração, é porque não respira a vida. Quando você a rejeita demais, provoca problemas de coração, exatamente como as pessoas que levam a vida a sério demais e só vêem nela trabalho e fadiga. Quando o seu coração e os seus pulmões reclamam, é sinal de que você não está respirando suficientemente a vida. Essa é uma necessidade física indispensável.

Segunda necessidade: a ingestão.

Ingerir significa dar água e alimento ao seu corpo. Carência de água provoca a morte, do mesmo modo que a deficiência de alimentos. Não estou querendo convencê-lo de que a água é uma grande necessidade física. Que tipo de água você dá ao seu corpo? Infelizmente, a água da torneira é de baixíssima qualidade na maioria das cidades do Quebec. Dizem que a qualidade da água canadense é a pior da América do Norte, perdendo apenas para a do México. A quantidade de água que você ingere é tão importante quanto a qualidade dela. Você deveria beber de dois a três litros de água por dia. Existem vários tipos de água no mercado atualmente. Faça uma pesquisa e decida que água é melhor para você.

Como o alimento já foi tema de um capítulo, eu gostaria apenas de acrescentar que a alimentação dos animais comestíveis é superior à nossa! Se alimentássemos os animais com farinha branca, açúcar branco e pão branco, eles morreriam rapidamente.

Você já notou que a carne que consome é de animais herbívoros? Comer carne é alimentar-se de um cadáver. Antes de morrer, o animal fica apavorado; o odor de sangue no abatedouro provoca reações de medo e essas reações produzem adrenalina. Esta permanece no corpo do animal durante vários meses e torna-se um veneno para a pessoa que a ingere. Você também come as emoções do animal: medo, raiva, agressividade. E por esse motivo que as pessoas que comem muita carne são tão agressivas.

Antes de ingerir qualquer alimento, pare alguns instantes e preste atenção às necessidades do seu corpo. Não estou dizendo para tornar-se vegetariano de uma hora para a outra e parar de beber água da torneira. A minha intenção não é assustá-lo, mas fazê-lo mais consciente. Vá aos poucos. A medida que for purificando o seu interior, que aprender a amar-se cada vez mais, não terá mais as mesmas vontades, diminuirá a ingestão de carne e, finalmente, não quererá mais consumi-la. Você perderá a vontade de beber água poluída. Preste muita atenção ao seu corpo. Pare o tempo que for preciso e não tenha medo de se questionar se a resposta for vaga. Quando tiver uma vontade repentina de comer alguma coisa, pergunte a si mesmo se essa necessidade é real ou se vem de alguma influência externa. Se depois de refletir você ainda quiser comer esse alimento, então vá em frente e siga no seu ritmo.

As idéias que engolimos também afetam o nosso corpo, exatamente como a variedade de alimentos e de água que ingerimos. Se você tem dificuldade em aceitar idéias novas que venham de você ou de outra pessoa, e que possam ser benéficas, pode desenvolver problemas bucais.

Eis o exemplo de uma situação que aconteceu comigo há alguns anos. Eu estava em uma reunião com outras pessoas e devíamos tomar grandes decisões. Uma delas dizia respeito ao futuro do Centro Escute o seu Corpo. Alguém apresentou uma nova idéia e eu me peguei pensando: "Que idéia! Isso não tem pé nem cabeça! Mas tudo bem, em última instância sou eu quem decide.". Eu não

queria aceitar aquela idéia. Imediatamente comecei a sentir uma pequena afta na boca. A minha reação foi instantânea: "Mordi a minha bochecha sem querer.". Alguns minutos depois, a afta havia crescido. Entendi que a idéia que eu não queria aceitar poderia ser benéfica. Quando estamos atentos, percebemos todos os sinais. É extraordinário. Esse grande amigo dentro de mim me aconselhou a não passar por cima daquela idéia. Então eu a estudei a fundo, com mais abertura, e percebi que ela continha várias possibilidades. Meia hora depois a afta havia desaparecido...

O corpo fala, fique atento desde os primeiros sinais e saberá voltar ao caminho certo.

Terceira necessidade: a digestão.

É primordial que o corpo digira o alimento. Não só o alimento, mas também as novas idéias. Talvez você tenha aceitado uma idéia de alguém: você a engoliu. Mas depois resolveu opor-se a ela: "Não, isso não é sensato.". Ao recusar digerir o que é novo, você corre o risco de provocar uma indigestão, ou seja, a rejeição da idéia. O corpo diz que rejeitar a idéia não é benéfico. Essa atitude causa problemas de digestão. Se não prestar atenção, você pode comprometer todo o sistema digestivo, isto é, estômago, fígado e pâncreas.

O fígado é o centro da raiva reprimida. Sentir raiva é ir contra a grande lei do amor. Você deve aprender que as pessoas são tão perfeitas quanto podem ser a cada instante. Cada palavra e cada ação exprimem a maneira como elas amam. Ao aceitar que existe amor em cada palavra e em cada ação, você não sentirá raiva e os problemas de digestão desaparecerão. A digestão de idéias novas não será mais um obstáculo.

Os problemas de pâncreas se manifestam através de diabetes ou hipoglicemia. Essas duas doenças ocorrem em pessoas que acreditam não merecer o prazer. Elas gostam de dar prazer aos

outros, mas não a si mesmas. Para elas a vida não tem graça. Sentem uma grande tristeza interior, mas escondem esse sentimento por trás das brincadeiras e das piadas. Não aceitam, tampouco digerem as boas ocasiões que se apresentam. Desejam a felicidade, mas não acreditam que possam alcançá-la.

Há alguns anos tive a oportunidade de ver centenas de pessoas se livrarem da hipoglicemia pelo simples fato de se proporcionarem prazer. Livrar-se da diabetes é mais demorado, porque se trata de uma doença mais grave e a mensagem é mais forte. Mas nada é impossível. Eu mesma fui testemunha de várias curas.

A mastigação facilita a digestão. E aconselhável mastigar os alimentos até eles perderem o sabor e se tornarem líquidos. Desse modo, o esforço para engolir é mínimo. Esse hábito é particularmente apreciado pelo corpo. A saliva contém enzimas que o corpo utiliza para ajudar a digestão do alimento, especialmente dos carboidratos. A mastigação prolongada reduz os alimentos ao estado líquido e ajuda a digestão no estômago.

Sempre que você engole sem mastigar, mesmo os alimentos que necessitam de pouca mastigação como massas, gelatinas e sobremesas, você dificulta a digestão. É importante mastigar ou misturar com a saliva o máximo possível antes de engolir.

Quarta necessidade: a evacuação.

Uma boa mastigação e uma boa digestão são fundamentais para evacuar corretamente. As fibras têm um grande papel na evacuação.

Elas são a parte dos alimentos não digerida pelo corpo e formam pequenos filamentos que ajudam a limpar os intestinos.

É importante saber eliminar as idéias, desfazer-se delas. A rapidez da evolução atualmente causa muitos problemas às pessoas que se agarram às idéias antigas. Esses problemas se manifestam por prisão de ventre, hemorróidas, problemas de bexiga, de inchaço e

de retenção de água, porque a evacuação ocorre não só pelos intestinos e pelo reto, mas também pelos rins. Os transtornos orgânicos são uma indicação de que existe um bloqueio no nível dos pensamentos e das idéias. Os problemas renais, ou seja, retenção de água, inchaço e prisão de ventre podem significar que você tem medo de perder algum bem material ao qual é muito apegado, ou que tem idéias mesquinhas.

Os desconfortos são mensagens da superconsciência MARO. Ela diz: "Você não precisa ter medo de perder coisa alguma. O que você tem hoje, pode conseguir a qualquer momento.". Quanto mais se dá na vida, mais se recebe. Toda a troca de energia deveria ser assim. Você é apegado demais aos seus bens materiais e aos seus pensamentos. Não ousa abrir espaço para outras coisas. Se você sofre de hemorróidas, essa é uma mensagem do seu corpo. Ele diz que você tem medo de se soltar e sofre muita pressão. Você se sente sobrecarregado com o que está acontecendo na sua vida atualmente. Existem muitos ressentimentos. Se você está com diarreia é porque tem medo de ser rejeitado. A sua superconsciência sugere que você relaxe, solte-se e deixe os outros terem as idéias deles. Aceite a ajuda dos outros e livre-se de qualquer oposição não benéfica.

Quinta necessidade: a atividade.

A atividade é uma necessidade básica do ser humano. Quem não se mexe, não utiliza os sentidos para evoluir, é definitivamente uma pessoa doente. Se você já passou algumas semanas de cama, sabe do que estou falando. O ser humano tem necessidade de ser ativo. Ele deve usar a sua energia. Manter uma atividade física regular todas as semanas é muito benéfico.

A caminhada é o exercício físico ideal. Trata-se de um exercício simples, barato e não violento. A caminhada traz equilíbrio ao corpo.

Ela não só é um exercício físico, como também uma atividade relaxante e prazerosa. Trabalha os músculos das pernas, do abdômen e do tórax, além de oxigenar e exercitar o coração. As vibrações produzidas a cada passo massageiam o fígado, o pâncreas, o baço e os intestinos, favorecendo a digestão. A caminhada acelera o metabolismo e ativa a circulação, e é indispensável ao bom funcionamento das articulações. Ela é praticada com facilidade e pode ser interrompida ao menor sinal de cansaço. Combate com eficiência o embotamento do corpo e do espírito. Também melhora as defesas naturais do organismo e retarda o envelhecimento. Além disso, ajuda a manter a forma e diminui os riscos de infarto e de arteriosclerose. E, por fim, os movimentos repetitivos permitem uma liberação ao mesmo tempo que mantêm o espírito alerta.

Seja qual for a atividade física que você escolher, deve praticá-la quatro vezes por semana, em média, ou segundo as necessidades do seu corpo.

O exercício psíquico também é muito importante para a forma física do seu corpo. Se os seus pensamentos, ações e palavras impedem que você progrida na vida, terá problemas nas pernas, nos braços, nos olhos, nos ouvidos ou no nariz. Dor nos quadris significa que alguma coisa está errada nas suas atividades. O corpo diz que você tem medo de tomar grandes decisões. Você tem consciência do que deve ser feito, mas um temor qualquer o detém. Não precisa temer: a sua superconsciência está por trás de cada decisão sua. Se você sente dor nas pernas, isso é indicação de que tem medo do futuro. Você provavelmente terá de enfrentar uma mudança que alterará o seu futuro no trabalho, por exemplo. Novas responsabilidades assumidas por você talvez sejam a origem da sua dor. Não hesite: vá em frente.

As pernas e os pés têm o mesmo significado. Os dedos se referem a pequenos detalhes a respeito do futuro. Aborrecimentos desse tipo

não são benéficos para você. Calos nos dedos indicam que você não está pensando nem agindo de maneira benéfica.

Toda a dor indica que você não está pensando nem agindo de maneira benéfica.

Dor nos braços indica que você não abraça as suas experiências com alegria. O que você realmente deseja fazer? Está na hora de satisfazer as suas necessidades. Dor nos cotovelos significa que você não é flexível diante de novas experiências. Não tenha medo de se ver contra a parede, tudo tem solução.

Artrite revela que a sua atividade não está em harmonia. Se ela se manifesta nas mãos, nas pernas, nos braços e nos quadris, você acredita sinceramente que as pessoas se aproveitam de você. Na realidade, você não diz o que quer. Se aceita sacrificar-se pelos outros e depois se censura, o seu corpo diz que está na hora de se afirmar.

Você percebe como o seu corpo é extraordinário e maravilhoso? Como não existe nem bem nem mal, você não precisa mais esquentar a cabeça. Por mais que você faça, diga, pense ou sinta, se alguma coisa não for benéfica para você, o seu corpo lhe dirá. A sua única responsabilidade é permanecer atento. Preste atenção nas dores, nas doenças, na falta de energia, nas emoções e na alimentação. Se receber um sinal, é porque alguma coisa está acontecendo. Isso é uma indicação de que está no caminho errado. Então você se lembrará do caminho certo, o caminho do amor! O seu corpo sabe que você será mais feliz se seguir por esse caminho. Estou certa de que você já conhecia a teoria das necessidades físicas, ou pelo menos parte dela. Talvez você esteja prestes a dizer: "Todo mundo sabe o que o corpo precisa.". Concordo plenamente, mas o que fazemos com esse conhecimento? Qual é a utilidade de tanto conhecimento se não o aplicamos?

As pessoas sabem muitas coisas, mas deixam tudo no nível do conhecimento. Conhecer tudo não muda absolutamente nada na vida. Só a prática transforma o "conhecer" em "saber". Muitas

peessoas acumulam vários diplomas, anos e anos de cursos, um monte de teorias, e nem por isso conseguem mudar as suas vidas. Por quê? Elas não põem em prática. E usam os conhecimentos que têm para tentar impressionar ou mudar os outros.

Você deve começar a fazer algumas mudanças ou transformações nessa área. Aos poucos tomará consciência do seu grande poder interior.

Antes de terminar este capítulo e passar para o seguinte, faça uma lista das cinco necessidades básicas do corpo físico. Ao lado de cada uma delas, anote os sinais que observou. Cabe a você tomar a decisão e dar ao seu corpo o que ele realmente necessita. Você será o grande beneficiado. Não tem nada a perder. Seja responsável por você mesmo, proporcione-se prazer, preste atenção ao seu corpo e você transformará a sua vida.

A limpeza só está começando, ainda faltam as dimensões mental e emocional. Fique atento. Esse é o meu maior desejo.

Afirmção a ser feita:

**EU DECIDO AGORA RESPEITAR AS
NECESSIDADES DO MEU CORPO FÍSICO E ASSIM
RECUPERAR A MINHA SAÚDE FÍSICA.**

ESCUTANDO O SEU CORPO MENTAL

O bem/O mal

O bem e o mal conduziram o mundo desde o início dos tempos. É triste constatar que isso é criação do lado humano e não divino do homem. O mal é uma invenção do medo. Está tudo dentro da nossa cabeça. Quando identificamos alguma coisa como "mal", automaticamente ela assim o será, daí a expressão: "Você se torna aquilo que você pensa.". No entanto, outra pessoa pode interpretar esse mal como um bem. Uma mesma coisa torna-se boa ou má dependendo da percepção de cada indivíduo.

Na realidade, tudo o que é considerado "mau" faz parte do grande plano divino e está na Terra para ajudar o homem a evoluir.

Eis o exemplo de um sujeito que faz as suas compras matinais debaixo do sol quente de inverno. Ele tira a camisa. Para ele, está tudo bem. Apesar do frio, ele se sente revigorado. É bom sentir o sol no corpo. O frio não o atinge. Ele se enche de ânimo e de energia para enfrentar o dia. Entretanto, ele cruza com um transeunte que reage com assombro diante de sua pouca roupa. Este último provavelmente exclama: "Meu DEUS, que horror! Ele vai pegar uma gripe!". Essa reação indica que, se ele fizesse a mesma coisa por alguns segundos que fosse, ficaria gripado. Ele conclui na cabeça dele que isso é mau.

Os exemplos de bem e de mal são inúmeros. Nós sabemos que faz bem comer. Comemos para nos alimentar e fornecer energia ao nosso corpo físico. Por conseguinte, se comer faz bem, comer muito é melhor ainda... Não. Comer em excesso não é benéfico para ninguém. Nós damos mais trabalho ao corpo.

O bem e o mal são apenas um conceito humano. Quantas horas por dia você gasta organizando a sua vida de acordo com o que é bom ou mau? Quantas vezes não se permite fazer o que você gostaria porque acha que não é bom ou porque se preocupa com o que os outros vão dizer ou pensar? Não realizar aquilo que nos dá prazer é

cair na rotina. Ao reagir assim, nós aceitamos o conceito de bem ou mal que vem de fora de nós!

Como o fato de aceitar que é recomendável tomar um bom café-da-manhã. "Dizem" que é a melhor coisa para nós. Mas de onde saiu esse princípio? Talvez fosse bom para as gerações passadas, já que os nossos avós, os nossos ancestrais viviam em fazendas e acordavam por volta das três ou quatro horas da manhã. E evidente que às oito horas eles sentiam necessidade de tomar um café-da-manhã reforçado. Não podemos nos esquecer de que essas pessoas tiravam toda a energia delas dos alimentos. Elas não sabiam que também se pode obter energia através do pensamento. E as faculdades mentais delas eram menos desenvolvidas. Continuamos a aceitar essa noção do mesmo modo que os nossos pais. Para algumas pessoas é essencial tomar o café-da-manhã ao se levantar, mas para outras ocorre exatamente o contrário. Se comemos ao acordar, sem o corpo ter assimilado completamente a refeição do dia anterior, nós o sobrecarregamos com muito trabalho. Nós o obrigamos a digerir, assimilar e eliminar o que ele nem precisava.

Você se deixa perturbar por coisas que criam em você emoções, medos e culpas? É porque na sua cabeça atribui o mal a essas coisas. Se você se deixa levar por pensamentos ou ações que considera maus é porque está perturbado interiormente.

As palavras PECADO, SATANÁS, DIABO e DEMÔNIO se referem a crenças do plano mental do ser humano, porque DEUS é amor. Ele é perfeito e está em toda a parte. Se Ele está em toda a parte, onde está SATANÁS? É possível que metade do cosmo contenha um DEUS e a outra metade contenha um SATANÁS? O que acontece então se você acredita que DEUS está em toda parte e ao mesmo tempo que SATANÁS existe? Desconfie das pessoas que falam do "diabo" e do "pecado", porque elas estão tentando lhe inculcar noções de medo. DEUS faz você sentir medo? Não, Ele ama todos nós.

Todos devemos e queremos viver em paz e harmonia, sem medo. O ser humano só deve pagar por alguma coisa quando infringe as leis naturais. Essas são as leis que governam o cosmo. O efeito produzido pelos nossos pensamentos não é nem mau nem pecado, mas simplesmente a lei de CAUSA E EFEITO, a grande lei que nos ensina e nos ajuda a sermos mais conscientes. Não existem erros, existem apenas experiências.

A palavra "erro" é outra invenção do ser humano. Se as palavras satanás, pecado, mal, erro, trapacear e outras tantas não existissem, não constassem dos dicionários, você pensaria nelas? Esse vocabulário foi inventado e aceito há muito tempo atrás. Pessoas que acreditavam conhecer as grandes leis naturais melhor do que DEUS começaram a inventar as suas próprias leis. A sede de poder dos humanos levou a melhor. O ser humano se deixou influenciar e agora está numa etapa em que sente necessidade de voltar à perfeição do início dos tempos, à perfeição da grande harmonia natural, a única que deveria existir.

Os valores, os métodos, os hábitos e os princípios do ser humano são tão elevados que acabam mandando na vida dele.

Está na hora de parar e olhar além dos seus próprios valores. Eles correspondem às suas ambições? Você realmente acredita neles? Eles fazem você feliz? A existência de valores, métodos, hábitos e princípios são uma indicação de que a noção de bem e de mal ainda é muito forte. Ela limita nossos desejos e provoca combates interiores freqüentes. Nós não nos permitimos desejar: "Não devo, não é certo.". Trata-se da síndrome das personalidades fortes, aquelas que não se deixam levar pelos desejos, pelo lado criança.

As personalidades fortes têm um grande ponto em comum: elas se iludem com muita facilidade. Outro: elas estão certas em comparação com os outros, que estão errados. E vivem querendo mudá-los. A noção de bem e de mal tem domínio sobre elas. Aliás, é por esse motivo que elas têm tanta dificuldade para aceitar os outros do jeito como eles são.

Outro conceito humano é que a verdade é uma coisa muito relativa. A verdade é proporcional ao desenvolvimento de cada pessoa, mas todas acreditam deter a verdade. Cada pessoa atingiu um certo nível de evolução, por conseguinte a verdade de uma pessoa não é melhor do que a verdade de outra. Ela acompanha o desenvolvimento de cada um. Assim sendo, em vez de querer mudar as pessoas, nós devemos aceitá-las com a verdade delas. Cada nova experiência se tornará um novo aprendizado e portanto uma transformação, uma evolução. Você também passará por mudanças à medida que evoluir na vida.

Quando a noção de bem e de mal é muito acentuada, você se torna rígido em relação a si mesmo e aos outros. Deixa escapar ocasiões fantásticas, em que poderia viver momentos felizes. Está tão ocupado em julgar e criticar os outros, que não cuida da sua vida e das coisas que poderia fazer por si mesmo. O que acontece com uma pessoa nessa situação? Ela não sente nenhum bem-estar e os momentos de emoção são freqüentes e constantes.

Se você julga que uma coisa é certa e alguém à sua volta diz o contrário, você fica desapontado, decepcionado e frustrado? Não sente raiva? Não tenta mudar essa pessoa? Tudo o que você faz com os outros, você faz consigo mesmo. Como reage quando faz alguma coisa errada? Você não aceita, fica com raiva e se zanga consigo mesmo. Você vai contra a grande lei do amor, que diz que devemos nos aceitar.

Você escolheu a sua maneira de viver e os seus hábitos atuais porque achou que era o melhor para você. Mas foi você mesmo quem tomou essa decisão? Ou estava sob o poder de uma influência externa?

Tomemos um exemplo: o sono. Dizem que devemos dormir oito horas por noite. Quem decidiu isso? Quantas horas de sono você precisa por noite? O corpo deve dormir quando tem sono e não quando o relógio exige. Muitas pessoas se deitam sempre à mesma hora, todas as noites, achando que precisam de uma quantidade

fixa de horas de sono por noite. Atualmente não deveria mais ser assim. Cada dia é diferente. Por conseguinte, a necessidade de sono varia de acordo com o tipo de atividade e com a energia gasta. As gerações passadas, na maioria fazendeiros, sabiam o que deviam fazer com um ano de antecedência. A vida delas era certa como um relógio: deitavam-se cedo e precisavam de uma boa noite de sono. Muitas pessoas ainda vivem segundo os hábitos inculcados pelos seus avós, apesar de não quererem voltar àqueles tempos.

É por isso que ainda existem tantos conflitos. É importante viver o momento presente, e não o passado.

Antes de se deitar, seria bom se perguntar se está realmente com sono. Se está apenas cansado, você não precisa necessariamente dormir, mas talvez descansar. Assim sendo, escolha uma atividade que considere relaxante. Pode ser ouvir música, tomar um banho quente, fazer um relaxamento, montar um quebra-cabeça, passear ou até sair para dançar. Enfim, você sabe o que o faz relaxar.

Quando estiver cansado, descanse. Quando precisar de sono, isto é, quando os seus olhos se fecharem sozinhos, deite-se. Quando sentir fome, coma. Isso é prestar atenção ao corpo. Fique atento às suas necessidades pessoais e não ao que "dizem".

O mesmo acontece no despertar. Quando o seu corpo desperta às seis horas da manhã e você acha que é muito cedo para se levantar, você não está prestando atenção ao seu corpo. Se ele acordou é porque está na hora de se levantar. Nesse caso, é preferível que faça atividades do seu interesse. Pode tirar uma soneca mais tarde ou fazer um relaxamento. Se você dorme mais horas do que o seu corpo necessita, fica mole, dolorido e até com dor nas costas. Acordando muito tarde, você tem dificuldade para começar o dia.

Você deve ter notado que nós temos vários hábitos, sem procurar saber se é realmente o que queremos ou não. Eis alguns desses hábitos: sentar-se sempre no mesmo lugar à mesa; dormir sempre do mesmo lado da cama; freqüentar sempre os mesmos lugares nas férias; limpar a casa sempre nos mesmos dias; fazer compras

sempre no mesmo supermercado e no mesmo dia da semana; comer sempre na mesma hora; visitar a sogra sempre aos domingos; telefonar para a mãe todos os dias. Algumas pessoas têm até o hábito de se queixar quando perguntamos como elas têm passado.

Você tem o hábito de dizer aos seus filhos o que eles devem fazer, quando fazer ou por que não fazer? Você tem o hábito de queixar-se para o seu marido ou para a sua esposa sempre que ele ou ela volta do trabalho? Olhe para você. Observe-se. Quais são os seus hábitos? Quantos mais hábitos você têm, mais arraigada é a sua noção de bem e de mal. Quando você aprende a ser mais flexível, a aceitar a idéia de que não existe bem nem mal, você enche a sua vida com experiências e aprende com elas.

Cometer um assassinato ou violência contra alguém poder ser mau aos seus olhos, mas você não deve julgar as pessoas. Elas têm alguma coisa para aprender com essas experiências, e não cabe a você nem a ninguém decidir por elas. Só a própria pessoa sabe exatamente o que ela vive dentro dela. Quem age contra as grandes leis naturais, como a lei do amor, da responsabilidade etc., colhe o que semeou.

Nós colhemos o que está por trás, o que motiva os nossos atos e não apenas os resultados desses atos.

Se a colheita é boa, a semeadura é a causa. E você sabe disso. A melhor maneira de aprender e parar de se revoltar contra si mesmo é aceitar que você é tão perfeito quanto é capaz de ser em cada instante da sua vida.

Muitas pessoas acreditam que ser perfeccionista é uma qualidade. Se você é perfeccionista é porque não aceita a sua perfeição. O perfeccionista nunca está satisfeito. Ele tem uma enorme dificuldade para aceitar a si mesmo, porque nunca nada está perfeito. Recue um pouco e examine o que você chama de "erros" seus. No momento em que cometeu o tal "erro", você tinha consciência dele? Ou só depois percebeu que se tivesse agido de

outro modo teria obtido resultados melhores? Naquele momento, você tinha certeza de estar agindo da melhor maneira. Então por que se revoltar? O mesmo vale para cada ser humano. A cada instante da vida, cada um de nós age com o melhor da sua consciência. Isso significa ver DEUS em cada pessoa, porque DEUS é igual a PERFEIÇÃO.

Pode acontecer de algumas pessoas perderem o controle de si mesmas. Elas parecem obcecadas por alguma coisa ou alguém que as impele a cometer atos abomináveis, como, por exemplo, um assassinato. Mas no momento do ato, essa pessoa não é ela mesma, ela estava sob a influência de uma força invisível. O ser humano deve combater essas forças constantemente presentes ao seu redor. Isso faz parte do aprendizado na Terra.

Quanto mais você aprende a controlar a sua vida, menos é influenciado por pessoas, fatos ou vibrações externas. Talvez já tenha passado por alguma situação em que disse mais ou menos o seguinte: "Não sei o que deu em mim, foi mais forte do que eu.". Você não foi a única pessoa que viveu esse tipo de experiência. O controle sobre si mesmo fará, eventualmente, tudo isso desaparecer. A pessoa às voltas com fatos como esse não deve ser julgada. É melhor aceitar que cada ser humano, a cada instante da sua vida, é tão perfeito quanto é capaz de ser.

Sempre que você se revolta contra você mesmo por não ter feito uma coisa tão perfeitamente quanto gostaria, você age como uma criança de 6 anos que se zanga porque não consegue escrever tão bem quanto a irmã mais velha que está na faculdade. A criança no primeiro ano escolar escreve da melhor maneira que sabe e recebe do professor uma nota condizente com o seu nível de aprendizado. Ele não compara o trabalho dela com o de um universitário! A criança pode receber um 10 mesmo que mal se consigam distinguir as suas palavras. Contudo, se ela chegar à universidade com a mesma caligrafia do primário, a coisa muda de figura.

Podemos comparar essa situação com a da pessoa que se tornou consciente de que certas coisas vão contra as leis naturais, mas teima em repeti-las. É evidente que essa pessoa pagará caro por isso.

Se você faz alguma coisa com o melhor da sua consciência, deve aceitar que você é tão perfeito quanto é capaz de ser. Você só paga por isso quando insiste conscientemente em repetir as coisas que não são benéficas para você. A prova das suas experiências anteriores está diante de você.

É raro que uma pessoa consciente repita ações que não são benéficas para ela ou para os outros.

Cada dia da sua vida lhe oferece novas experiências a fim de que você possa brilhar cada vez mais com a sua perfeição. Quando você aceita para si mesmo essa noção, você a aceita também para os outros, e pára de condenar, julgar, criticar ou guardar ressentimento de quem quer que seja. Você terá uma grande paz interior! Veja como tudo é pensado para transformar a sua vida para melhor.

O pessimista pode muito bem ser comparado ao perfeccionista: ele só vê o pior das coisas e não aceita a perfeição dele nem a dos outros. Ser pessimista ou perfeccionista depende unicamente da nossa dimensão mental, segundo a nossa noção de bem e de mal. A Terra é uma escola, em que você passa de série para série. Aceite que cada pessoa está em uma série diferente e que cada uma é tão perfeita quanto é capaz de ser de acordo com a série em que está. Algumas pessoas estão no maternal, enquanto outras ainda nem chegaram lá, mas há quem já tenha terminado a faculdade. Na Terra ninguém é melhor do que ninguém.

O menino do primeiro ano escolar que dá o melhor de si é tão importante quanto o estudante universitário que também faz o que pode. Uma criança pequena, com menos consciência e conhecimentos do que o universitário, às vezes se esforça mais do que as pessoas que atingiram um nível muito mais elevado. Assim

sendo, quem é você para julgar os outros? **Todos somos tão perfeitos quanto somos capazes de ser em cada instante das nossas vidas.**

"Eu devo." Duas palavras que indicam claramente que a noção de bem e de mal ainda é muito importante na sua vida. Essa afirmação geralmente não vem de você, mas da sua noção "de bem e de mal": **"Eu devo."**, ou então: **"Eu não devo."**. Exemplo: você trabalha a semana inteira; no sábado de manhã você diz: "Eu devo limpar a casa.". A tarefa torna-se um peso. É preferível trocar o "eu devo" por alguma coisa como: "Eu estou com vontade de limpar a casa hoje? Se eu não limpar, quanto isso vai me custar?". Se o preço a pagar for muito alto, porque você não terá tempo livre durante a semana e, além disso, ainda tem que lavar e passar a roupa, diga o seguinte: "Não, no fundo eu sei que não vou ter outro dia livre para limpar a casa e que vou me sentir melhor se fizer isso hoje.". Você fez a sua escolha. Apesar de não ser a que você preferia, **ESSA É A SUA ESCOLHA**. Não é mais a mesma coisa, e você verá que a execução da tarefa exigirá muito menos energia.

Já aconteceu de você dizer: "Eu devo ir de novo para o trabalho?". Você não deve nada na vida... a vida é uma escolha! Você pode escolher não ir para o trabalho, mas está disposto a pagar o preço por isso? Se você acha que lhe custará muito caro, porque corre o risco de perder o emprego, então tome uma decisão e faça a sua escolha: "Eu escolho ir para o trabalho.".

Sempre que você se pegar dizendo ou pensando: "Eu devo.", pare e afirme o contrário: "Não, eu não devo. Eu posso escolher na vida. Não tenho que dar satisfações a ninguém a não ser a mim mesmo.". Depois de pensar no assunto, e constatar que o preço é alto demais e que você não está disposto a arcar com as conseqüências, aja de maneira coerente com a sua escolha! É assim que se faz em tudo, até nas leis humanas. Exemplo: os semáforos. Você não está com vontade de parar nos semáforos. Essa é a sua escolha, mas você está

disposto a pagar o preço por ela? Está disposto a sofrer um acidente ou a levar uma multa?

Veja, você não deve nada, a escolha é sempre sua. Tudo depende de você. A única que você deve fazer por si mesmo na vida é evoluir, amar e agir segundo as grandes leis naturais e espirituais. Tudo fica mais fácil desse modo. Cuide do seu "ser" e o resto virá por si só. Isso é tudo o que importa na Terra. A sua inteligência não está aí para compreender, analisar ou julgar os outros, mas para compreender que a sua herança é **A PERFEIÇÃO**.

Antes de passar para o próximo capítulo, faça uma lista do que você considera bom ou mau na vida. A sua noção de bom e de mau é a mesma para você e para os outros? A sua noção de valores se aplica tanto a você quanto aos outros? É importante prestar atenção nisso. Perder ou ser roubado é uma indicação de que a sua noção de valores não é a mesma para você e para os outros.

Ao escrever a sua lista, veja se bom é realmente bom e se mau é realmente mau. Algumas coisas que você considera más poderiam ser benéficas para você. Observe que tudo na sua lista ora pode ser bom ora pode ser mau, isto é, às vezes benéfico e às vezes não benéfico, dependendo da pessoa, da ocasião, das circunstâncias e da época. Não existe nada realmente bom ou mau.

Faça uma segunda lista com todos os seus hábitos. Nos próximos três dias, mude pelo menos um hábito. Para mudar um hábito que não lhe é benéfico, como fumar, por exemplo, tente substituí-lo por outro que lhe seja benéfico. O novo hábito deve vir de uma decisão sua. A maioria dos hábitos não benéficos vêm de fora: da educação, da instrução e das decisões tomadas na juventude. Bons hábitos revigoram e energizam. O mais importante é que os hábitos venham de uma decisão consciente! Eis a afirmação:

OBSERVO TODOS OS MEUS HÁBITOS PARA TER CONDIÇÕES DE SABER QUAIS SÃO BENÉFICOS PARA A MINHA EVOLUÇÃO E A MINHA HARMONIA. ACEITO QUE VIVER É UMA ESCOLHA.

O orgulho

Pouquíssimas pessoas gostam de ouvir falar de orgulho. Ainda não conheci ninguém que saiba controlar perfeitamente esse sentimento. O orgulho é uma das inúmeras manifestações do medo, mas vem também do lado perfeito do ser humano. Este último tem consciência de possuir a perfeição divina dentro de si, mas não a explora de maneira adequada e quer sempre estar com a razão em detrimento dos outros. O orgulho é um defeito do plano mental, do intelecto.

Reconhecemos o orgulhoso pela mania de sempre querer estar certo e sempre julgar os outros errados. Ele dá a impressão de ser o único vencedor. A força e o poder que o orgulho parece proporcionar é pura ilusão, porque na realidade o orgulhoso é sempre o perdedor. Dizem que o orgulho é a grande desgraça da humanidade: causa grandes discórdias na vida social, rivalidades entre os povos, guerras, intrigas, ódios e rancores entre as pessoas. Ele nos faz ambicionar o poder, mas endurece os nossos corações e nos impede de amar os nossos semelhantes. O orgulhoso é correto, os outros não. Tentar mudar as pessoas é uma forma de orgulho. Quando você pensa que está certo e tem razão em detrimento do outro, que não só está errado como não tem razão, você é o único perdedor.

Quando você deixa o orgulho levar a melhor, você perde muitas coisas: isso lhe custa muito caro no amor, na amizade, na saúde e na felicidade! Será que vale a pena?

O orgulhoso é uma pessoa que se conhece muito pouco. É tão cheio de si que qualquer tentativa de lhe abrir os olhos é inútil. Ele não quer saber e não suporta ser contrariado. Gosta da companhia das pessoas que o bajulam. O bem que fazemos com o desejo secreto de sermos aplaudidos e elogiados sempre se volta contra nós.

É por isso que tantas pessoas iniciam um projeto com a melhor das intenções e ele acaba se voltando contra elas, ou seja, no meio do caminho o orgulho conseguiu levar a melhor.

Existem duas formas de orgulho: o **orgulho mental** e o **orgulho espiritual**.

O orgulho mental caracteriza a pessoa que acha que sabe tudo. Assim que colocamos os conhecimentos dela em dúvida, surge o orgulho e começa um discurso obstinado para nos fazer compreender o seu ponto de vista. Identificamos o orgulhoso pela sua maneira de ser: ele fala alto, rápido e de forma insistente. Ele quer ter razão a todo o custo e recorre a todos os meios necessários para se fazer entender, até que o interlocutor diga: "Ah, entendi!". Nada mais nada menos do que lhe dar razão.

Outra marca típica do orgulhoso é o uso freqüente da frase: "Eu sabia.". Ele sabe tudo. Mas se ele sabe realmente tudo, por que precisa dizer? Você usa essa frase com muita freqüência? O mais importante nessa situação é você saber que sabe. **SÓ VOCÊ!**

É muito diferente de lhe perguntarem: "**Você sabia?**", porque nesse caso você está respondendo a uma pergunta. A necessidade de dizer que sabemos sem que ninguém tenha perguntado é provocada pelo orgulho.

O orgulho nos faz resistir a qualquer transformação interior. Ele tenta nos impedir de ver **DEUS** nos outros, perdoar, expressar os nossos sentimentos ou emoções, ser verdadeiro, assumir as rédeas do nosso desenvolvimento pessoal ou ler bons livros sobre o

assunto. Se neste momento você guarda ressentimento contra alguém e acha impossível pedir desculpas, primeiro por estar zangado e segundo por não ter reconhecido o amor nos atos e palavras dele, está se deixando levar pelo orgulho. Provavelmente pensa o seguinte: "Ora essa, se eu pedir desculpas, é o mesmo que dar razão a ele e admitir que eu estava errado!".

Considere o orgulho uma entidade externa, que está ali apenas para influenciá-lo. Ele é essa voz na sua cabeça que não pára de atormentalo. Decida agora que você quer dirigir a sua vida e não vai deixar essa entidade, que não é você, dirigi-lo.

Como no caso da superconsciência, eu gostaria de sugerir um nome para essa voz que fala com você e tenta fazê-lo resistir à vida. Chame-a de **CANTA**. Sempre que sentir a presença dela em você para tentar perturbá-lo, diga o seguinte: "**CANTA**, vá embora! Você não foi convidada, 'desapareça' daqui!". Verá como dá resultado. Quando o orgulho leva a melhor, você não é mais você mesmo, você não expressa mais o seu **DEUS** interior. Você se deixa influenciar.

O orgulho faz de tudo para sobreviver. Ele começará a atormentá-lo a partir do momento em que você decidir dominá-lo — e atacará mais forte nas semanas seguintes à sua decisão. De acordo com a minha experiência e as minhas observações pessoais, se você começar a controlar o seu orgulho a partir de agora, as próximas três semanas serão as piores. Depois disso, a resistência começa a diminuir e tudo se torna mais fácil.

O orgulho tem medo. Compare-o a uma vizinha que gosta de assustá-lo com histórias horrendas. Você deixa que ela entre na sua casa a qualquer hora do dia. Quando você decide dizer: "Vá embora, não quero mais ouvir isso.", ela entra em pânico porque perde o território dela, o espaço onde ela pode se extravasar. Mas ela volta à carga para verificar a veracidade das suas palavras. O mesmo acontece com o orgulho. Durante algum tempo, ele fará de

tudo para sobreviver, para eventualmente acabar desaparecendo. Você deve ficar alerta e manter o controle.

É bom que tenha consciência de que o ser humano é muito orgulhoso. Não há como se livrar de uma hora para outra de um orgulho que existe há várias gerações e vidas. Conseguimos isso muito lentamente, através de pequenas conquistas diárias e da prática de atos de amor.

O orgulho é a exaltação do eu inferior que representa a personalidade, ao contrário do "**EU**" que representa o eu superior, a individualidade. A medida que você desenvolve a sua individualidade, o orgulho perde o domínio sobre você.

Cuidado com o orgulho espiritual. Quanto mais a pessoa avança no seu desenvolvimento pessoal, mais se torna consciente e maior é o perigo de se deixar levar pelo orgulho espiritual. A pessoa geralmente se sente superior às outras: "Eu sou melhor do que você. Ele não é tão evoluído quanto eu.". Esses pensamentos são fruto do orgulho espiritual. Conheci muitas pessoas que alcançaram uma grande evolução pessoal, mas no momento em que começaram a servir aos outros deixaram o orgulho espiritual levar a melhor e tudo se voltou contra elas.

É importante tomar cuidado principalmente quando você se torna mais consciente. O fato de você estar em um nível superior ao de outra pessoa não significa necessariamente que o "ser" do outro é inferior ao seu. É apenas o nível de consciência do outro que é inferior. A pureza da alma dele é tão perfeita quanto a sua. A diferença está apenas na expressão.

Considerar os outros inferiores a você é como comparar a si mesmo a um elefante e os outros a ratos. Como animal, o elefante tem mais valor do que o rato? Isso é muito perigoso, porque é o mesmo que dizer que você é **DEUS** e os outros não. A grande lei espiritual diz para vermos **DEUS** em cada pessoa.

O que torna difícil a tarefa de aprender a dominar o orgulho é que, quando uma pessoa se deixa levar por ele, a tendência é que isso

desperte o orgulho do outro. Quando dois orgulhosos se enfrentam, o resultado inevitável é **"dois perdedores"**.

A melhor maneira de aprender a dominar o seu orgulho quando você está diante de alguém que quer ter razão é não teimar. Aceite a idéia de que nesse momento aquela pessoa tem uma verdade importante para ela. A verdade dela é tão importante para ela quanto a sua verdade é importante para você. Quem está com a razão? Os dois, sem dúvida.

Portanto, aceite no seu íntimo que o outro tem razão, mas que a sua verdade é tão verdadeira quanto a dele. Eis o que sugiro que você diga: "Aceito o seu ponto de vista, apesar de ser diferente do meu e eu não o compreender.". A outra pessoa ficará atordoada. O orgulhoso quer sempre ganhar, estar com a razão e sentir que o outro perdeu. Mas diante dessas palavras ele se vê numa situação em que a verdade dele é aceita, mas o outro não perdeu. Agindo desse modo, você evita a submissão.

Se você muda o seu ponto de vista com o único objetivo de concordar com o outro, isso é submissão. Os dois saem perdendo: você com a sua submissão, porque sente como se tivessem sugado a sua energia, e o outro com a sensação de ser o ganhador — quando na verdade é o perdedor —, porque ele obtém o poder da maneira errada. Ele deveria obtê-lo de dentro de si mesmo e não dos outros. Qualquer pessoa que ganhe através do orgulho é automaticamente perdedora.

Em oposição ao orgulho, encontramos a humildade. Mas cuidado: muitas pessoas se consideram humildes porque escondem o medo que sentem; na realidade, elas são fracas. Têm tanto medo de errar que se submetem de bom grado. Dê poder a essas pessoas e elas se transformam. A humildade desaparece como que por milagre... É o que chamamos de falsa humildade.

Existem pessoas que vivem se rebaixando e são incapazes de aceitar seus próprios talentos e qualidades. Ficam constrangidas quando

recebem um elogio. Agem com humildade... Isso também é falsa humildade, que é uma forma de orgulho entre outras coisas.

Na verdade, o melhor é nos comparar a alguém superior a nós, mas sem perder de vista que essa pessoa apenas sabe expressar melhor o seu **DEUS**. Desse modo, nós percebemos que há sempre muito a aprender e aceitamos com mais facilidade o fato de todas as pessoas serem tão perfeitas quanto nós.

O orgulho geralmente leva à hipocrisia, à vaidade, à necessidade de poder e a outros estados de ser não benéficos. Existem duas formas de hipocrisia: a do grande homem que se faz passar por um homem comum e a do homem comum que se faz passar por um grande homem. Ambos nos confundem: um pela falsa humildade e o outro pela vaidade.

Se ao menos o orgulhoso soubesse o que o espera depois da morte... O que terá que viver entre as suas duas vidas... E o que ele está semeando para a próxima vida! O espiritismo não é o tema desse livro mas ele nos faz pensar. Por esse motivo, é importante dominar o orgulho desde já e tornar-se mais consciente das nossas motivações. É alcançar a glória e ser bajulado pelos outros? Se for este o caso, tudo isso se voltará contra você. É importante estar sempre com a razão? Veja quanto ela lhe custa!

Você ajuda alguém esperando que lhe digam como você é fantástico e maravilhoso? Espera que essa ajuda seja espalhada aos quatro ventos? Observe a si mesmo! Vamos supor que você ajude uma pessoa e depois ela lhe pareça ingrata e mal-agradecida. Ela não agradece e diz a todo mundo que tomou as rédeas da situação e, por isso mesmo, fez muitas mudanças na vida dela. Tudo isso sem dizer uma palavra sobre a sua ajuda! É uma decepção, não é? Você preferia que ela dissesse que foi graças a você? Esperar reconhecimento é uma forma de orgulho.

Talvez você tenha ficado transtornado quando leu estas linhas, ao perceber como você é orgulhoso! O meu objetivo não é perturbá-lo, mas torná-lo mais consciente. Se você sentia que era um ser

orgulhoso, está na hora de tomar consciência disso, porque é o que impede você de amar.

Os efeitos físicos de um coração duro no ser humano são as múltiplas escleroses. As pessoas sofrem cada vez mais desse mal. O orgulho causa muitos danos. O ideal para essas pessoas é deixar-se levar pelo coração e começar a amar. E serem menos duras consigo mesmas e com os outros.

O lado mental deve ser usado para elevar-se e não para rebaixar a si mesmo e aos outros. Os atos de simplicidade e sinceridade geram um sentimento de felicidade mais extraordinário do que o de estar com a razão.

Se você perceber que certos vínculos com os seus pais ainda não foram rompidos, mesmo depois de ter lido o capítulo correspondente, e que você hesita em rompê-los, isso é orgulho. Pedir perdão e realizar um ato de amor não significa perder ou ganhar. As pessoas unidas por um vínculo são tão perfeitas quanto são capazes de ser. Cada uma fez o melhor que sabe. O amor simplesmente não era manifestado da maneira correta. Para começar com o pé direito, alguém tem que abrir o coração e deixar o orgulho de lado. Esse é o maior bem que uma pessoa pode fazer para outra. Pensar ou falar com a cabeça é uma forma de orgulho. Nesse momento nós tocamos na cabeça da outra pessoa e ela responde com "**a cabeça**" e não com "**o coração**".

Tudo leva sempre à mesma coisa: **o amor**. Todo o ato de amor resolve os problemas e transforma a sua vida. O amor tem um grande poder de cura: física, mental, emocional e espiritual.

Agora você deve ter compreendido que por trás do orgulho se esconde o medo. Medo de não ser amado, de ser rejeitado, julgado ou criticado. Medo de não estar à altura de uma situação, de perder alguém ou alguma coisa. Quando você estiver diante de uma pessoa orgulhosa, tente ver o sofrimento e o medo no comportamento dela. Essa pessoa talvez tente mudá-lo ou intimidá-lo com atitudes incisivas e autoritárias. Mas não se impressione,

porque na realidade ela se sente mais intimidada do que você. Não responda no mesmo tom, com a cabeça. Por ver sofrimento, você será capaz de tocar o coração dela.

Para terminar este capítulo, eu o aconselho fortemente a fazer uma retrospectiva dos últimos três dias. Escreva tudo que se lembrar dos encontros que teve, com parentes ou amigos: pensamentos, palavras e atos.

Seja honesto consigo mesmo. Ninguém verá as suas anotações. Se achar necessário, queime-as quando terminar. Observe quantas vezes o seu orgulho levou a melhor. Pode ser orgulho mental: "Eu sei mais.", ou orgulho espiritual: "Eu sou melhor."

O exercício não foi pensado com o objetivo de fazê-lo sentir-se culpado, mas de torná-lo mais consciente e permitir que veja em que situação você está e que decisão deve tomar. Observe o que as suas atitudes lhe custaram em termos de saúde, paz interior, relacionamentos, felicidade e amor pelos outros. Você está disposto a continuar pagando o preço?

Acho que se você conseguiu ler este livro até aqui é porque definitivamente tem a intenção de ser responsável por si mesmo e prestar atenção às suas verdadeiras necessidades. Pense bem no que essas mudanças significarão para a sua vida.

Quando você tiver terminado a lista, examine uma situação de cada vez e procure a pessoa em questão. Se for o caso de pedir perdão, peça. Explique a ela que você compreendeu que foi levado pelo orgulho. Diga que não era você quem estava falando, não era você com o seu coração, mas o seu orgulho que havia levado a melhor. Admita que está decidido a ser responsável por si mesmo, mas que ela terá que ter paciência com você porque não se consegue nada de uma hora para outra. Esse lindo ato de amor o ajudará, acredite em mim.

A afirmação que deverá repetir o mais freqüentemente possível

EU ME ACEITO COM O MEU ORGULHO E A CADA DIA EU ME DESFAÇO MAIS UM POUCO DELE, VENDO DEUS EM TODOS AQUELES QUE ME CERCAM.

Os falsos mestres

O que é um mestre?

Mestre é uma pessoa ou algo que conduz a sua vida e diante da qual você se inclina por temor ou por adoração. Você conhece os MESTRES da sua vida? Logo compreenderá que eles não só são muitos como são todos falsos! Existe apenas um único e verdadeiro mestre na face da Terra e esse mestre é o seu DEUS interior.

Eis os falsos mestres mais comuns:

Neste momento da sua vida, existe alguém junto de você (parceiro, filho, pai, patrão) de quem sinta medo? Quem conduz a sua vida? Diante de quem você se inclina?

Os cursos do Centro Escute o seu Corpo terminam geralmente entre 22h30 e 23h00, caso o programa esteja atrasado ou não. Vi várias vezes as participantes ficarem nervosas a partir das 22h30. Elas têm medo de fazer os maridos esperarem. De repente ficam incomodadas em suas cadeiras e vão várias vezes à janela para espiar. Assim que o marido aparece, a esposa em questão se apressa em sair e abandonar a aula. Uma esposa que age assim teme o marido. Tem medo de desagradá-lo. Existem muitas maneiras de se comunicar sem medo. Se esse homem é impaciente demais para esperar alguns minutos, ela pode sugerir que ele chegue mais tarde.

Ou então a mulher pode voltar sozinha para casa, utilizando o transporte coletivo ou combinando uma carona com algum aluno do curso.

Alguém em estado de medo torna-se outra pessoa e não é mais o seu próprio mestre. Quando você teme uma pessoa, você a transforma em mestre. Ela manipula você, sabe qual botão apertar para fazê-lo reagir. Não é benéfico para você estar em constante reação. Isso provoca emoções demais.

Outro falso mestre: as notícias. Seja qual for o meio de comunicação escolhido, algumas pessoas ouvem as notícias para em seguida tomar decisões em função do que ouviu. Se a previsão é de chuva ou frio, muitas pessoas mudam a sua programação; mas as previsões meteorológicas são tão falhas! São os seres humanos que decidem a temperatura. Se a maioria das pessoas de uma mesma região mudam de idéia de repente, a temperatura terá uma elevação igualmente radical. A Terra é uma entidade viva e as suas células são os seres humanos.

Uma pessoa que se deixa influenciar pelas notícias vive com medo; ela é atormentada pelo que ouve. Se o jornal anuncia que o país está com problemas financeiros, ela pode esconder dinheiro no colchão ou transferi-lo para outro país... Se ela ouve que foi encontrado o corpo de um menino mutilado por um agressor, reage fortemente a essa notícia talvez por vários dias, embora não tenha nada a ver com isso. O que acontece com os outros só diz respeito aos outros. A vida é deles, a responsabilidade é deles. Não temos nada que compreender nem que concordar ou discordar. Basta aceitar que essas duas pessoas tinham que viver esse fato. Podemos sentir compaixão sem nos perturbar. A vida é assim...

O poder e as honrarias também fazem parte dos falsos mestres. Fazer alguma coisa para obter honrarias ou poder é ser motivado pelo que vem de fora de você e não pelo seu DEUS interior. Você deixa o desejo de poder e honrarias conduzirem a sua vida.

Os bens que possuímos às vezes são falsos mestres. Qual é a sua relação com os seus bens? Eles são a sua menina-dos-olhos? Se alguém danificasse o mais precioso dos seus bens, como você reagiria? Ficaria com raiva? Se a sua resposta for afirmativa, isso significa que os seus bens são os seus mestres. Que diferença faz para a sua próxima vida se você morrer com um vaso de cristal a menos, com um pequeno risco na mobília de jantar ou com uma marca de cigarro no tapete?

É normal qualquer ser humano querer viver rodeado de coisas bonitas. A beleza é importante para todos nós. Mas não é benéfico fazermos dos nossos bens materiais os nossos mestres! Os bens servem para enfeitar a nossa vida, não para conduzi-la. Você é o mestre.

Outro falso mestre: **a astrologia**. Muitas pessoas fazem mapas astrais ou consultam horóscopos. Conduzem as suas vidas segundo o que dizem os livros ou as revelações de um astrólogo. O que conduz a sua vida são as decisões que você toma e as ações que você realiza. Você escolheu o seu signo zodiacal unicamente para aprender a evoluir e a amar, apesar de certas influências astrais. Os astros terão menos influência sobre você a partir do momento em que você se tornar o seu próprio mestre. O mapa astral é apenas um instrumento que mostra as suas influências astrais a fim de que você se arme para poder dominá-las.

Poderíamos comparar essa noção a uma situação como esta: você é destacado para trabalhar durante um ano com uma pessoa muito negativa. Não tem escolha, terá que conviver com ela. Você decide aceitá-la e imediatamente se põe alerta. Se protege contra os efeitos negativos. E evidente que terá que fazer um esforço a mais, gastar mais energia, mas será capaz de se proteger se estiver consciente dessa influência não benéfica. O mesmo acontece com os astros. Os astros põem e o homem dispõe.

Videntes e médiuns também são falsos mestres para muitas pessoas. Há cada vez mais videntes e médiuns, e haverá muitos

mais, porque a nossa consciência está se elevando. Isso permite que os nossos dons psíquicos se desenvolvam. O que ocorre em uma sessão? Essas pessoas captam todas as vibrações que vêm do seu corpo sutil. Elas captam o seu estado atual, no momento em que você se apresenta a elas. Você está em uma certa linha de vida e elas são capazes de dizer o que acontecerá com você se permanecer nessa linha. Ninguém pode prever o futuro de outra pessoa, porque o futuro depende do presente. O vidente prediz o futuro a partir do momento presente, das vibrações presentes. Mas se por alguma razão você mudar a sua maneira de ser, como consequência de alguma coisa que alguém lhe disse ou de alguma coisa que ouviu ou pensou, mudará o seu momento presente na sua totalidade. Você mudará de linha de vida ao mudar a sua maneira de pensar. Por conseguinte, tudo o que previram para você no dia anterior não existe mais. No entanto, se você se deixar influenciar por essas pessoas, permanecerá na mesma linha de vida e fará acontecer os fatos da maneira como foram previstos. Quando você estiver com uma pessoa que for prever o seu futuro, use o seu discernimento e retenha apenas o que lhe fizer bem. É isso que você fará acontecer.

Você pode mudar de linha de vida várias vezes em uma mesma vida. Pode até viver várias vidas no período de uma vida.

Uma mudança radical nos causa a impressão de renascer, de ser outra pessoa. As pessoas à sua volta ficarão admiradas com a mudança e dirão: "Meu Deus, você está irreconhecível. Alguma coisa mudou em você. Você não é mais a mesma pessoa.". Essa transformação foi provocada pela mudança de linha de vida. Uma evolução rápida diminui os retornos à Terra.

Outro falso mestre: as **religiões organizadas**, isto é, as religiões que dizem: "Se você não fizer o que lhe dizemos, não irá para o céu, porque só nós temos a **verdade**". Se a religião conduz a sua vida e você aceita a noção de bem e de mal imposta por ela, ou se se deixa influenciar por um culto ou seita, você não é mais o mestre da sua vida. As religiões foram criadas milênios atrás para ajudar a guiar

as pessoas. Estas não eram suficientemente conscientes para guiar a si mesmas. Mas como tudo o que existe na face da Terra, há o **bom** e o **menos bom**. Pessoas de todas as religiões abusaram do poder que receberam criando medo nas pessoas. Viver de medos não torna a vida mais pacífica nem mais harmoniosa. Se a sua religião lhe causa medo, ela não sabe o que é amor. **DEUS** é amor. Ele jamais quis provocar medo em ninguém, os humanos é que são especialistas em provocar medo. Quem ama tenta guiar, apaziguar e ajudar.

As religiões atuais estão cada vez mais conscientes do fenômeno do amor. Elas compreenderam que o ser humano não quer mais viver com medo! Muitas vezes não é a religião em si que não é bem estruturada, mas são as pessoas que a representam que não têm sensibilidade suficiente. Cabe a você ter discernimento e escolher as pessoas que querem guiá-lo.

Se você se sente mais perturbado do que de costume por causa do que alguém lhe diz, é porque isso não é benéfico para você nesse momento.

O que essa pessoa lhe diz não é necessariamente ruim; você simplesmente não está pronto para enfrentar esse tipo de coisa. Afaste-se e, no momento em que estiver pronto, você saberá.

Os médicos também são falsos mestres. Eles existem para ajudar o ser humano e não para controlar a vida dele. Conheço muitas pessoas que consultam os seus médicos antes de tomar decisões, seja para sair de férias, mudar de casa, procurar emprego ou seja lá o que for! O médico pode desaconselhar alguma coisa a um paciente que manifestamente tem medo daquilo. Se a pessoa confiasse no seu DEUS interior, ela não pediria a opinião do médico e tomaria as suas próprias decisões.

Os médicos aprenderam a curar doenças e indisposições, mas não a tomar decisões pelos outros. Hoje começam a entender que o lado mental do ser humano é muito mais forte do que o lado físico. Constatam que as pessoas podem livrar-se de doenças sem ter que

recorrer à medicina. É bom saber que cada vez mais médicos desaconselham o uso de medicamentos aos pacientes. "Você é suficientemente forte para sair dessa sozinho, sem remédios.", tornou-se uma prescrição comum.

Algumas pessoas precisam tanto de um médico que ao menor problema correm para consultá-lo. São pessoas que não querem assumir a responsabilidade por si mesmas e estão sempre à espera de que outra pessoa **"dê um jeito na vida delas"**. Se o médico diz que elas não têm nada, elas o acusam de incompetência e continuam no seu intento até encontrar um médico que lhes prescreva um medicamento: "Eu sabia que estava doente. Veja, ele me passou uma receita.". Elas saem da consulta triunfantes, e muito menos doentes do que entraram.

Outro falso mestre: **os medicamentos**. Ao menor sintoma estranho, tomamos um comprimido: para dor de cabeça, para os nervos, para dormir, para acordar, para ganhar energia, para digerir, para limpar o fígado, para evacuar, para regular o intestino etc.

Agir desse modo é não amar o corpo, porque todo medicamento tem um efeito secundário. O corpo se revolta sempre que você lhe dá alguma coisa que não seja um elemento nutritivo natural. Você o sobrecarrega de trabalho. Quando você toma um comprimido qualquer, aceita a idéia de que esse comprimido é o seu mestre. Você deixa que o medicamento conduza a sua vida. Se está satisfeito com a sua vida do jeito que está, então continue tomando os seus comprimidos. Se quer mudá-la, está na hora de tornar-se o seu próprio mestre. Ninguém no mundo pode mudar a sua vida... exceto você!

A **doença** também é um falso mestre. Uma pessoa constantemente doente é dominada pela doença. Ela não percebe que ela mesma pode controlar a sua vida. Muitas acreditam que é normal ser doente! Não, a doença é um hábito. O estado normal do corpo é a saúde!

Outro falso mestre: **a moda**. Quantas vezes você sacrificou o seu conforto simplesmente para seguir a moda ou ser considerado na moda? Você tem medo do que os outros pensam?

O trabalho também pode ser um falso mestre. Muitas pessoas não sabem relaxar. A vida delas é governada pelo trabalho; é o trabalho que as conduz. Mesmo nos momentos livres, elas só pensam em trabalho. Não são capazes de largar mão, relaxar e divertir-se com outra coisa qualquer. Elas trabalham de segunda a segunda.

O seu trabalho ajuda você a evoluir? Ele permite que você se torne mais puro, mais perfeito interiormente? Você usa o seu trabalho para aprender a amar cada vez mais as pessoas? Se for este o caso, o seu trabalho valoriza você. Se você exerce uma atividade em que aprende constantemente a amar a si mesmo e a amar os outros, você sabe que está no caminho certo. Um trabalho que conduz ou controla a vida das pessoas, que é feito unicamente pelo salário ou pelo poder, não é um trabalho que ajude na elevação espiritual.

Outro falso mestre: **as superstições**. Número 13, gato preto... isso lhe diz alguma coisa? As superstições provocam alguma mudança nas suas decisões? Então elas são um falso mestre. Se você juntar todos os seus falsos mestres em um único e mesmo dia, constatará que não é mais você quem controla a sua vida.

Os falsos mestres mais poderosos nos seres humanos são: **o orgulho, o medo, a culpa e o dinheiro**.

O orgulho foi discutido no capítulo anterior e o medo e a culpa serão abordados no capítulo "Os medos/As culpas", página 173.

Termino este capítulo com o falso mestre que controla a vida de muitos seres humanos: o dinheiro. É evidente que o dinheiro tem a sua importância no mundo material. **O dinheiro é uma forma de troca e não um bem ou uma posse em si**. Querer guardar dinheiro por medo é mau negócio. Nós guardamos ar para o caso de ele faltar? Isso é sensato? O mesmo vale para o dinheiro. Assim como a eletricidade, a água e o vento, o dinheiro é uma energia. Trata-se de grandes potências que foram criadas junto com a Terra. O dinheiro

é uma energia e ao mesmo tempo uma potência: está em toda a parte e no mundo todo. Ele sempre existiu, mas sob formas diferentes. Atualmente é de papel e de metal.

Formas de troca sempre existiram com o intuito de garantir bens materiais. Acumular dinheiro com medo de que ele falte é sinal de pouca fé, falta de confiança nessa grande potência divina que nos abastece prodigamente de toda a energia necessária.

O dinheiro pode ser comparado ao sol, outra grande potência e energia. Vai faltar sol se houver três ou trezentas pessoas se bronzeando na praia? Não, porque tem sol para todos. É muito importante tomar consciência de que o dinheiro é uma energia e, como toda a energia, quanto mais circular, mais poder terá e mais se multiplicará.

Isso se aplica a muitas coisas da natureza. Cada semente de trigo ou de tomate quando usada, semeada, produz dezenas de grãos de trigo ou de tomates. Se elas não forem semeadas e ficarem guardadas no fundo de uma gaveta, nunca se multiplicarão.

Livrar-se da insegurança financeira é um longo processo. Quando você tem uma vontade, a primeira coisa em que pensa é "quanto será que custa"? Então a sua vontade só será satisfeita quando você tiver muito dinheiro. Veja como o dinheiro conduz a sua vida! É a sua conta bancária que decide por você. Você deve fazer exatamente o contrário na vida: tome a decisão e o dinheiro virá.

Olhe para trás. Certamente já comprou alguma coisa por impulso. Você com certeza já comprou a crédito porque não tinha dinheiro suficiente. Já gastou dinheiro com alguma coisa que achava muito cara, mas que era exatamente o que você queria. Apesar dessas despesas, você continuou vivendo, não é mesmo? Pagou o aluguel e não precisou passar fome.

Simplesmente olhe à sua volta. Quando vai ao supermercado, você compra apenas os produtos em promoção? É o preço que determina o que você vai comer na semana? Não estou dizendo para fugir das promoções. Se você planejava comprar certos produtos sem saber

que eles estavam em promoção, compre mais, especialmente se estiver precisando deles. Estou me referindo às pessoas que se privam da marca que gostam porque outra qualquer está em promoção. Elas compram até produtos que não precisam só porque estão em promoção! Você corre atrás das promoções, mesmo se forem de má qualidade? Você não merece o que é de boa qualidade? A imagem que você faz de si mesmo estimula os outros a tratá-lo da mesma forma.

Não é por isso que você vai sair por aí comprando mansões com vista para o mar e carrões último tipo! Comece com as pequenas conquistas diárias. Se quer comprar uma boa fruta, mas o preço faz você hesitar, veja o dinheiro de que dispõe... Você verá que aos poucos você consegue. Quanto mais fizer circular a energia do dinheiro, mais dinheiro você terá. O dinheiro é feito para circular e não para guardar. Se você prefere guardar dinheiro para um imprevisto em vez de viajar nas férias, adivinhe o que acontecerá: um imprevisto! O ser humano quer sempre ter razão, então ele provoca as situações de maneira a ter razão. Aliás, na hora do imprevisto, a nossa tentação é dizer: "Eu fiz bem! Eu sabia que ia me acontecer um imprevisto".

Deixe o "se por acaso" de lado e saia de férias! Esqueça a frase: "O que vou fazer se me acontecer alguma coisa?". Diga o seguinte: "Sim, eu vou sair de férias e depois, se acontecer alguma coisa, cuidarei disso no tempo e na hora certa.". É o que acontecerá. Os problemas com o carro são imprevisíveis, não são? Mesmo assim você manda consertá-lo sem ter dinheiro reservado para isso.

Você consegue chegar ao final do mês com dinheiro? A maioria das pessoas elegem mal as suas prioridades. Quando a televisão está com defeito, elas correm e compram outra. Sempre encontram uma maneira de pagá-la! Ter uma televisão é realmente uma necessidade? Todos sabemos que não se trata de uma necessidade, mas quando o ser humano decide que precisa de alguma coisa ele faz com que isso aconteça.

Muitas pessoas se interessam em fazer os cursos do Centro, mas assim que batem os olhos nos preços exclamam: "Ah, é muito mais caro do que eu imaginava!". Essas pessoas são as primeiras a gastar milhares de dólares para ajudar quem precisa, mas quando chega a hora de pensar em si mesmas acham que não valem algumas centenas de dólares... para talvez mudar as suas vidas, livrar-se dos medos, das doenças, do estresse e finalmente alcançar a felicidade!

Dizer que não valem a pena só atrai problemas. Eis um exemplo: quando você compra um presente para alguém, não costuma escolher aquilo que gostaria de ganhar? Os outros, portanto, são mais importantes e merecem receber mais do que você? Note bem a influência do dinheiro na sua vida. Enquanto o dinheiro for o seu mestre, você nunca conseguirá alcançar a felicidade e a paz interior. As mudanças surgirão tão logo você tenha dominado o dinheiro.

Se acredita na grande lei **"colhemos o que semeamos"**, eu tenho um segredinho para você. A partir de agora envie pensamentos de prosperidade a todas as pessoas que conhece. Faça votos de que elas tenham tanto dinheiro quanto desejarem. Você fará a energia circular tanto, que ela voltará mais rápido para você do que se você pensasse em dinheiro apenas para você.

É evidente que a sociedade atual não facilita o pensamento positivo. O objetivo deste livro não é mudar o mundo à sua volta, mas o seu pensamento. Não se deixe influenciar pelos outros. Não comente a sua nova decisão a respeito do dinheiro. Comece interiormente, coloque a sua decisão em prática e aos poucos as pessoas saberão. Você não é obrigado a falar das suas decisões. A sua fé ou a sua força interior talvez não sejam suficientemente fortes para enfrentar as críticas negativas. No entanto, você deve aceitar que cada um expresse a sua verdade mesmo pela crítica. Eles acreditam na verdade deles tanto quanto você acredita na sua.

Você decidiu assumir uma atitude positiva com relação ao dinheiro e tornar-se mestre dele, então faça isso sem a intenção de querer influenciar as pessoas à sua volta. Você não precisa da aprovação

delas. Quando elas estiverem prontas para mudar as suas próprias atitudes, mudarão no tempo e na hora certa. Cada um tem a sua evolução.

Nós não precisamos espalhar aos quatro ventos que estamos felizes e em paz. As pessoas notam isso. Elas vêem e sentem.

Quando você tiver dominado o dinheiro, terá sempre dinheiro de sobra, mesmo pagando pelas suas necessidades a todo instante. As suas economias não serão mais motivadas pelo medo. Apenas a sobra do seu dinheiro será poupada.

Como deve ter observado, existem muitos falsos mestres. Tenho certeza de que você pode citar muitos outros mais!

Para terminar este capítulo, eu o aconselho a fazer uma lista de todos os falsos mestres que você tem na sua vida. Observe o que tem mais influência sobre você. Tome a decisão de escrever no final do seu dia, nos próximos três dias, quem controlou a sua vida. Não passe para o capítulo seguinte antes de ter concluído essa etapa. Fique alerta com relação ao dinheiro, ao medo, à astrologia, aos medicamentos etc. Quem controla a sua vida? O seu nível de consciência aumentará e você mudará o seu futuro para melhor.

A afirmação que deve ser feita nos próximos dias é a seguinte:

SOU O ÚNICO MESTRE DA MINHA VIDA. COMPREENDO QUE AO PENSAR EU CRIO. EU ME TORNO AQUILO QUE EU PENSO, ENTÃO A MINHA FELICIDADE, A MINHA PROSPERIDADE, O AMOR E A HARMONIA DEPENDEM DOS MEUS PENSAMENTOS.

As necessidades do corpo mental

Eis as sete necessidades fundamentais que todo o ser humano deve prover ao seu corpo mental. Se você negligencia essas necessidades, provoca efeitos na sua vida física, mental e emocional.

Primeira necessidade: **a verdade**.

Não é terrível quando abusam de você com uma mentira? A sua superconsciência, o seu eu interior, reage da mesma maneira quando você mente para si mesmo. A sensação não é menos desagradável. Ouça a si mesmo quando estiver falando com outras pessoas. Admitir que "isso não o incomoda" significa exatamente o contrário. Se você não se incomodasse com o que diz, nem pensaria em dizê-lo. O pensamento de que pudesse incomodá-lo nem lhe ocorreria. Se você afirma que "isso não o incomoda", é porque realmente o incomoda, senão você simplesmente o esqueceria. Por conseguinte, seja verdadeiro consigo mesmo!

A verdade, como dissemos no início do livro, é o caminho para a libertação. Ela ajuda você a alcançar o seu corpo superior. Ser verdadeiro significa pensar, dizer e fazer a mesma coisa. Já lhe aconteceu sonhar com uma pessoa e não poder revelar a ela os seus pensamentos? Antes de mais nada é preciso separar as coisas. Não é necessário dizer tudo o que você pensa a todo mundo, mas se perguntarem a sua opinião sobre alguma coisa, deve dizer a verdade. As suas palavras devem ser idênticas aos seus pensamentos. Se se trata de uma ação, devemos agir em função do que foi pensado e dito.

A justiça faz parte da verdade. Um ato de injustiça faz você estremecer, não é mesmo? Você não se sente nada à vontade. Suponhamos que você veja uma mãe agir injustamente com o filho, deixando-o sempre de lado. Você sente uma enorme pena. Pois bem! É exatamente isso que você provoca ao agir injustamente consigo mesmo. A sua superconsciência, a sua alma, não se sente

bem com isso. Você cria um grande problema interno. A quem é falso ou injusto consigo mesmo, o corpo fala e envia mensagens que afetam a garganta e o sistema respiratório.

Segunda necessidade: **a individualidade.**

A individualidade é ser você mesmo e não o que você pensa que os outros esperam de você. Temos que parar de nos preocupar com "o que vão dizer", "o que vão fazer", "o que vão pensar". As roupas da juventude de hoje são um belo exemplo de individualidade. Os jovens bradam: "Socorro! Deixem-me ser eu mesmo!", porque precisam de muito mais espaço do que antes. Eles sufocam diante da idéia de os pais tentarem moldá-los segundo o molde deles ou do que eles gostariam de ter sido, mas simplesmente não tiveram coragem para tanto.

Os jovens conhecem e sentem muito mais profundamente as grandes leis naturais. Eles têm uma maneira própria de afirmar a sua individualidade. A pessoa que não tem individualidade própria, que age segundo o desejo dos outros, terá problemas respiratórios e alergias.

Terceira necessidade: **o respeito.**

É muito importante respeitar os outros e respeitar a si mesmo. Você sabe como é irritante quando uma pessoa (policia, professor, patrão, pais) abuse da sua autoridade. Quando sabemos que devemos respeitar alguém, mas esse alguém não precisa nos respeitar, sentimos uma revolta dentro de nós. A posição de autoridade não gera automaticamente uma falta de respeito pelos outros. O respeito é fundamental no ser humano. Se lhe faltam com o respeito, observe o que você semeou. Você realmente respeita as opiniões, as idéias e o ponto de vista dos outros? É falta de respeito querer mudar quem quer que seja.

O nível de importância dessas três necessidades é idêntica ao da necessidade de ar para o seu corpo físico. Essa é a razão pela qual devemos reconhecê-las se queremos evitar alergias, problemas respiratórios e de garganta.

Quarta necessidade: **a segurança.**

Muitas pessoas interpretam a segurança como uma gorda conta bancária, um trabalho que dê *status*, uma bela casa, muitos bens materiais e até um parceiro (a). Tudo isso não passa de uma falsa segurança; é o que chamamos de ser confortavelmente na insegurança. A VERDADEIRA SEGURANÇA é a paz de espírito que surge do pensamento de que não existe nada a temer. É saber que fundamentalmente, aconteça o que acontecer, você tem tudo o que é necessário dentro de você para provocar qualquer coisa que quiser que se concretize e para mudar o que não quer mais. Existe solução para tudo, porque na realidade, nós não temos problemas na vida, mas sim experiências. Saiba que você é capaz de superar qualquer situação. Você tem tudo o que precisa, tanto quanto qualquer outra pessoa. A única diferença é a maneira como você se exprime.

A insegurança causa muitos problemas físicos quando se manifesta em problemas no baixo-ventre e na base das costas. O medo do futuro afeta os olhos, os braços, as pernas e o sistema nervoso. Medo de não ter dinheiro suficiente ou dar importância demais ao dinheiro afeta o nervo ciático. O corpo envia uma mensagem para dizer que o medo de não ter dinheiro suficiente é um medo sem fundamento. E muito comum que pessoas inseguras mordam o interior da boca.

Quinta necessidade: **a integridade.**

Integridade significa absoluta honestidade. Como você se sente diante de uma pessoa desonesta, que não cumpre os seus deveres,

compromissos e promessas? O mesmo acontece com você. Não esqueça que essas necessidades se aplicam tanto a você como aos outros. Uma pessoa de atos ou pensamentos desonestos tem problemas no sistema digestivo: indigestão, diarreia e problemas de fígado. Uma pessoa que se sente culpada por atos desonestos provoca acidentes para si mesma.

Mau hálito é causado frequentemente por pensamentos vergonhosos e inconscientes, que se tenta esconder dos outros. Essa pessoa pode se considerar suja por dentro. O mau hálito é um sinal da superconsciência para fazê-lo entender que o que você pensa de si mesmo não é benéfico para você.

Sexta necessidade: **guiar os outros.**

Nós temos necessidade de sentir que alguém precisa de nós, que somos capazes de guiar e ajudar alguém na vida. Todo o ser humano sente essa necessidade. Trata-se do retorno à perfeição divina, ou seja, servir aos outros. Sentimos essa grande necessidade de ajudar e guiar, mas geralmente confundimos tudo. Tomar decisões pelos outros não é o que chamamos de guiar. Guiar é aconselhar **sem criar** expectativas. A pessoa tem o livre-arbítrio de aceitar ou recusar um conselho. É uma grande necessidade da nossa dimensão mental guiar e ajudar as pessoas. Mas lembre-se de que conselho que não se pede nunca é bem-vindo. Já é difícil o suficiente cuidar apenas da nossa vida!

Se você está morrendo de vontade de dar um conselho ao seu interlocutor, certifique-se de que ele quer ouvi-lo. Se ele não quiser a sua opinião, você tem que aceitar. Se, ao contrário, ele quiser a sua ajuda, deve ajudá-lo, mas sem expectativas. Ele fará o que quiser com essa ajuda: é um presente que você lhe dá, portanto, cabe a ele decidir como vai usá-lo. Dar um conselho que não lhe pediram ou que cria um monte de expectativas é um gasto inútil de energia. Você gasta a sua energia para receber o quê em troca? Se o outro não corresponde às suas expectativas, você fica frustrado,

desapontado e com raiva. Se corresponde, você apenas alimenta o seu orgulho.

Um pessoa que se acha sem valor, que acredita que ninguém precisa dela ou dos seus conselhos, terá problemas de rins e de intestino. Se ela sente que é usada, poderá sofrer de artrite. Trata-se geralmente de uma pessoa que quer guiar os outros, mas ainda cria muitas expectativas. Vem daí a sensação de ser usada. As pessoas que se acham sem valor freqüentemente sofrem de solidão.

Sétima necessidade: **a razão de existir.**

Você se apressa em se levantar todos os dias para cumprir as suas tarefas? Tem orgulho em falar do seu trabalho, das suas ocupações diárias? Faz isso com entusiasmo? Fica feliz quando compartilha com alguém o que você faz? Você tem uma razão de existir?

Não ter razão de existir provoca os mesmos sintomas provocados pela necessidade de atividade quando as necessidades do corpo físico não são satisfeitas. Tudo o que tem a ver com os sentidos pode ser afetado. Um sinal igualmente revelador: uma grande falta de energia ou anemia.

Sugiro que você termine este capítulo com um exame de consciência. Escreva numa folha de papel as necessidades do seu corpo mental e observe quais os alimentos que você tem negligenciado. Isso o ajudará a compreender a existência da sua insatisfação interior. Cabe a você tomar a decisão de alimentar o seu corpo mental como se deve. Essas necessidades são fundamentais para o ser humano. Você não é uma exceção à regra. Escreva a sua decisão e observe se nos próximos dias a colocou em prática. Tomar consciência é apenas a metade do caminho a ser percorrido. E a ação que você realiza, como consequência da sua decisão, que indubitavelmente o levará ao seu objetivo.

A afirmação:

ESTOU DECIDIDO A RESPEITAR AS NECESSIDADES DO MEU CORPO MENTAL E ASSIM RECUPERAR A MINHA SAÚDE MENTAL.

ESCUTANDO O SEU CORPO EMOCIONAL

Saber expressar as suas emoções

Tenho certeza de que você estava esperando este capítulo com impaciência. Já que você colocou várias coisas em prática desde o início do livro, agora será fácil aprender a expressar uma emoção da maneira correta.

Em primeiro lugar, o que é uma emoção? É uma perturbação ou agitação passageira provocada por alguma coisa exterior. Um efeito que tem origem em uma causa exterior. A maioria das nossas emoções vêm das nossas expectativas. Elas existem porque nós não sabemos amar. Quando extraímos a nossa força de fora de nós mesmos, a emoção esgota a nossa "dose" de energia.

O amor cura e o ódio destrói! Portanto, quanto mais a emoção se alimenta do ódio, mais violentamente ela destrói o nosso mestre.

O que significa "**expressar**" uma emoção? Essa é uma boa pergunta. Muitas pessoas me criticaram por eu ter tentado responder a esta pergunta: "Faço terapia há anos. Sempre me disseram para expressar as minhas emoções, mas nunca me explicaram o que isso significa. Ninguém soube me explicar! Devo chorar, gritar, quebrar os pratos? O que devo fazer?".

Essa é a razão pela qual desenvolvi um método prático e muito eficaz para expressar uma emoção: uma maneira que dá resultados. Uma emoção não controlada se repete constantemente em situações similares. Tomemos o exemplo do esposo que tem o hábito de humilhar a esposa na frente da família. Se alguma coisa lhe desagrada, ele espera até estar com a família para lhe dizer. A esposa vive uma emoção. Interiormente ela sente raiva e se pergunta por que ele nunca reclama com ela quando eles estão sozinhos em casa. Brigar com ele quando estiverem os dois em casa não mudará nada, porque o esposo repetirá a cena e ela viverá as mesmas emoções. Quantas emoções se repetem desde a sua infância porque você não sabe expressá-las da maneira correta?

Eis algumas das muitas maneiras habituais de expressarmos nossas emoções — talvez você se reconheça nelas. Uma maneira muito comum: comer ou beber por emoção. Acreditamos que um bom lanche nos fará bem. Tomar remédios para os nervos, usar drogas, anular-se diante da televisão, sair para ver um filme, dormir, tomar um banho quente etc.

Eis algumas manifestações ou reações provocadas pela raiva: podemos sentar, pensar e esperar a hora certa de esclarecer tudo com a pessoa em questão. Muitas pessoas fumam, outras ignoram ou reprimem a raiva como se nada tivesse acontecido, e outras ainda trabalham com mais afinco e se jogam de corpo e alma nas suas atividades. Certas pessoas choram, limpam a casa, consertam o que estiver quebrado ou simplesmente se zangam. Algumas se lançam em um esporte violento, enquanto outras acusam a pessoa diretamente ou por telefone.

Algumas pessoas riem e dizem que aquilo não as afeta. Muitas dizem: "Eu o perdôo. Não é culpa dele, ele não sabia o que estava fazendo.", ao mesmo tempo em que se recusam a aceitar a sua própria responsabilidade.

Uma das maneiras mais comuns de reagir à raiva é descontar em uma terceira pessoa... É o que chamamos de **"fazer dumping"**

(anglicismo que gosto muito de usar). Muitas pessoas são especialistas nisso!

Exemplo: a mulher chega do trabalho e conta ao marido tudo de ruim que lhe aconteceu naquele dia; ela expressa diante dele todo o mau humor provocado por uma colega ou pelo patrão. Fazer *dumping* é a melhor maneira de perturbar uma relação. Ninguém ganha nada fazendo, ouvindo ou suportando isso. A mulher que faz isso cria expectativas com relação ao marido. Depois de enumerar todos os seus problemas, ela quer que ele a console e lhe diga que ela tem razão. Quando ele corresponde às expectativas, ela exclama satisfeita: "Ah, me faz tão bem falar sobre essas coisas com você! Você sempre encontra a palavra certa para mim.".

O que foi resolvido na vida dela? O que ela fez? Ela buscou a energia do marido. Com o passar dos meses e dos anos, ele se sentirá cada vez mais vazio, até que a relação deles acaba. Ele se sentirá cada vez menos feliz ao lado dela e terá cada vez menos vontade de se comunicar com ela, porque não existe troca de energia entre eles. A mesma situação pode ocorrer entre amigos. O *dumping* enche a pessoa de energia, mas a dose se esgota rapidamente. Ela fará a mesma coisa no dia seguinte, no outro e no outro, com qualquer um que se disponha a ouvir o *dumping*. A vítima que sofre ou tolera o *dumping* não ganha nada com isso, porque deixa que a sua energia seja sugada.

Existe uma solução para resolver esse problema. Primeiro ouça com educação e paciência a pessoa em questão. Ao final do *dumping*, diga-lhe o seguinte: "Agora me conte o que você pretende fazer para resolver esse problema.".

Com certeza ela responderá: "O que você quer que eu faça? Não tenho escolha, a culpa é dos outros, não posso fazer nada.". Então diga-lhe muito delicadamente que você não está mais interessado em ouvir os problemas dela, porque ela gosta deles. Se ela não faz nada para resolvê-los **é porque ainda não se cansou deles**. Ela

gosta dos problemas dela, isto é, ela os alimenta com pensamentos, fornece-lhes energia, e automaticamente eles aumentam.

Ela provavelmente ficará de mau humor e dirá que você é duro e injusto. Por outro lado, você pode lhe causar um choque tão grande, que ela acabe percebendo que está na hora de fazer alguma coisa **na vida dela**. Se ela usou você apenas para fazer o *dumping*, desistirá de você e procurará outro. Você não perderá grande coisa, apenas preservará a sua energia. Essa é a diferença entre partilhar e fazer um *dumping*.

Tentar se sentir bem desabafando os problemas é *dumping*. **Partilhar** é contar alguma coisa desagradável que vivemos no passado ou estamos vivendo no presente com o intuito de encontrar uma solução para resolvê-la ou pelo menos para remediá-la. Não existem expectativas na partilha. Por esse motivo, é importante que os parceiros aprendam a partilhar qualquer alegria ou aborrecimento da sua vida como fariam dois amigos. Partilhar é assumir a responsabilidade em tudo o que acontece com você.

Como você pode observar, existem muitas maneiras de expressar uma emoção. As piores entre as que enumerei acima são aquelas em que você não faz nada ou diz que não foi afetado. Agir desse modo é engolir as suas emoções.

Freqüentemente ouvimos o seguinte: "Não vou me rebaixar para dizer que ele/ela me deixou com raiva, que ele/ela me perturbou.". Engolir as emoções é em geral a causa do excesso de peso e, automaticamente, outros problemas físicos.

Dizem que a pior "**doença**" provocada pelas emoções reprimidas, ou seja, não expressas, é o câncer. São emoções que acabam explodindo e, com isso, explodem as células.

Expressar as emoções chorando, gritando, caminhando ou fazendo esportes não é tão nocivo quanto reprimi-las: é apenas uma forma como outra qualquer de se expressar.

Eis a maneira que sugiro para expressar uma emoção. Depois que você tiver feito este exercício, e feito realmente de coração, você não

terá mais emoções, ainda que a mesma situação se repita na sua vida. Você constatará que a situação existe, mas as suas antigas emoções não. É maravilhoso, não é? Você pode se livrar de todas as emoções que vive desde a sua infância.

Primeiro, é muito importante **identificar a emoção**, saber o que está acontecendo. É pena, raiva, desapontamento, frustração, medo, ansiedade, rancor, agressividade etc.? Seja qual for a emoção, basta identificá-la.

A segunda etapa é um pouco mais difícil. Trata-se de aceitar **a responsabilidade pela emoção**, aceitar que você criou a emoção. Você se deixou influenciar por alguma coisa exterior, pelo que viu ou ouviu, em vez de assumir uma atitude completamente diferente. Exemplo: uma das suas melhores amigas aparece com um vestido novinho em folha. Ao vê-la, você não pode deixar de notar que a cor do vestido não lhe cai nada bem. Na sua opinião, ela parece mais velha e mais abatida. Você pensa com os seus botões: "Vou fazer um favor a ela se disser que essa cor não lhe cai bem. Ela não deveria comprar roupas dessa cor. Alguém tem que lhe dizer. Parece que ela ainda não percebeu.". Assim sendo, você decide ser a alma caridosa que lhe fará esse favor.

A sua amiga tem três escolhas. Primeira, ela agradece: "Meu Deus, obrigada por me dizer! É a primeira vez que compro uma roupa dessa cor. Você foi corajoso em me dizer isso. Agradeço a sua opinião.". Ela fica feliz com a sua decisão de lhe dizer aquilo. A segunda reação pode não gerar emoção e ela resolve manter-se neutra: "Bah! É escolha dele não gostar dessa cor. Ele tem todo o direito.". E não fará caso. Terceira, a amiga fica cheia de raiva e pensa: "Não pedi a opinião dele, por que tinha que me dizer isso? Eu não perguntei nada! Assim que eu tiver uma chance... ele vai ver só. Também vou me dar o direito de dizer o que não gosto nele!".

Dando prosseguimento à terceira reação, devemos encontrar a causa da raiva quer ela seja expressa ou não. O que provocou essa emoção? O comentário ou a maneira como ele foi interpretado?

Todas as emoções do ser humano têm a mesma origem: o pensamento. A culpa **nunca** é dos outros. **Nunca**. Sem exceção. Segundo a grande lei da responsabilidade, você é **o único responsável** pelas suas emoções.

Voltemos ao exemplo do esposo que humilha a esposa na frente da família. A atitude da esposa seria diferente se ela assumisse a responsabilidade dela pela emoção. A responsabilidade dela é olhar para o esposo de uma outra maneira: "Coitado, ele deve ter medo de mim se é incapaz de reclamar comigo quando estamos sozinhos. O que estou fazendo na minha vida? Qual é a minha atitude com relação a ele que o assusta a ponto de não revelar as suas opiniões? Tenho uma atitude muito autoritária? Eu realmente o ouço quando ele dá a opinião dele ou logo tento convencê-lo da minha?".

Se você aceita a responsabilidade de que colhe o que semeia, enxergará a situação de um ponto de vista totalmente diferente. Se essa situação é comum na sua vida, pergunte a si mesma o que há na sua atitude para provocar essa reação no seu marido. Em vez de ficar com raiva da maneira de agir dele, aceite a sua responsabilidade. Você perceberá que em várias ocasiões tenta mudá-lo e até o critica na frente de outras pessoas, esteja ele presente ou não. A atitude dele é uma maneira de pedir espaço. Ele se sente sufocado pelas suas atitudes autoritárias, mas não tem consciência disso e deixa que o instinto de sobrevivência fale mais alto. Sempre que uma pessoa aperta um botão para fazer você reagir, está tentando lhe dizer: "Quero meu espaço de volta. Estou sufocando!". Não existe maldade nisso. É apenas um sinal dirigido a você para avisar que houve invasão de espaço. Por conseguinte, ela lhe pede espaço.

Ao aceitar a responsabilidade, a emoção desaparece aos poucos. A raiva contra o marido começa a diminuir. Olhando bem para ele, a mulher o verá de um jeito diferente.

A terceira etapa é **expressar as emoções diante da pessoa em questão**. Essa etapa não é necessária se você aceitou a sua

responsabilidade de todo o coração. No entanto, eu o aconselho fortemente a colocá-la em prática, justamente para verificar se agiu com o coração e não com a cabeça. Poucos seres humanos têm 100% dessa noção de responsabilidade. Por esse motivo, na primeira tentativa nós sempre ficamos tentados a dizer que agimos com o **coração**, mas na verdade foi a cabeça que levou a melhor. Não adianta inventar histórias.

Eis uma maneira de se expressar, ainda dando prosseguimento ao mesmo caso. Você volta para casa com o seu marido. Explica a ele o que viveu e sentiu quando foi humilhada, e o momento de raiva que sentiu contra ele. Depois de se questionar longamente, você compreende, agora, que invadiu o espaço dele e muitas vezes quis mudá-lo. Você compreende também que a atitude dele é uma maneira de voltar à carga. Você nunca havia se dado conta disso.

Você apenas expressa o que viveu. É importante se expressar **somente depois** de aceitar a sua responsabilidade. Se você não se considerar responsável pela sua raiva, estará acusando e não partilhando. Se chegar em casa e disser ao seu marido: "Quero lhe dizer que me senti frustrada e com muita raiva quando você me humilhou na frente de todo mundo.", ele se sentirá acusado. Ele entenderá que é culpado por você sentir raiva. Se ao menos ele mudasse e parasse de humilhá-la na frente da família! Se ele mudasse, você seria mais feliz e não teria que viver essas emoções... Há um velho ditado que diz: "Mais persiste quanto mais se resiste.". Quanto mais você quiser mudá-lo, mais a situação se repetirá.

Ele talvez lhe prometa nunca mais fazer isso, mas é inevitável que o faça. O jeito mais eficaz que conheço é agir com o coração e ir até ao fim do processo de aceitar que é você, com a sua atitude, que provoca as atitudes do seu parceiro. A grande noção de responsabilidade é aceitar que tudo o que acontece conosco tem origem no que semeamos. Com a prática diária, você conseguirá aceitar essa responsabilidade.

Controlar as emoções exige muita prática. Conheço poucas pessoas que nunca tenham vivido uma emoção. Tente imaginar uma situação em que uma pessoa se aproxima de você e fala das emoções dela diante do que você lhe disse e como ela compreendeu que era responsável por aquilo. Você sente um enorme bem-estar e essa conversa aproxima vocês dois. Por esse motivo, é importante expressar todas as suas emoções!

É maravilhoso viver a raiva e livrar-se dela assumindo a sua responsabilidade, mas não expressá-la diante da pessoa em questão é perder uma boa chance de expressar um amor capaz de gerar uma aproximação benéfica entre parceiros, entre amigos ou entre pais e filhos. Ir ao encontro da pessoa e dizer o que você sentiu é um sinal de confiança em você mesmo e no outro.

Se depois que você tiver aceitado a sua responsabilidade ocorrer uma situação semelhante, você não sentirá raiva. Ela nunca mais se repetirá. Aos poucos perceberá que, ao se livrar das suas emoções, você se livra também dos seus antigos ressentimentos. Talvez há muito tempo atrás você tenha vivido certas emoções com relação aos seus irmãos, irmãs ou amigos e nunca tenha tido coragem de expressá-las. Você guardou essas emoções dentro de você, porque acreditava ser responsável por elas. Cabe agora a você parar de reprimir as suas emoções, assumir a sua responsabilidade e expressá-las a quem de direito. Você sentirá não só uma mudança interior como também uma mudança física. Começará a emagrecer, mesmo que já seja magro.

O centro de energia das emoções situa-se entre o umbigo e a região do coração. Por esse motivo, a cintura dos homens e das mulheres aumenta depois de certa idade. Observe, no entanto, que a cintura dos homens aumenta mais. Eles **engolem** mais as emoções.

Vi ocorrerem mudanças radicais nas milhares de pessoas que aprenderam a controlar as emoções. Muitas perderam até dezesseis centímetros de cintura em um período de dois a três meses. Outras não perderam peso, mas conseguiram diminuir vários centímetros

de cintura em um período de sete semanas (duração de um curso no Centro Escute o seu Corpo).

É fácil constatar que essas pessoas estão se livrando das emoções que engoliram no passado. Ao agir desse modo, elas também se livram de várias doenças causadas pelo excesso de emoções reprimidas. **Elas descobriram o antídoto para o câncer.**

Quando você aprender a expressar as suas emoções, garanto que nunca mais terá com o que se preocupar. Mas atenção: certifique-se de agir com o coração e não com a cabeça. Você não ganhará nada inventando histórias. Saberá se agiu com o coração no momento em que expressar as suas emoções diante da pessoa em questão.

Se você tem esperança de que ela mude a maneira de agir depois de ouvi-lo, ainda está agindo com a cabeça. Você não aceitou a inteira responsabilidade das suas emoções. Aceitar é parar de zangar-se com o outro; mesmo que a ação se repita, mais nada incomoda você — ainda que não concorde com o outro. Que alívio!

Outro exemplo: suponhamos que portas de armários abertas o incomodem. Você fica impaciente e até com raiva quando alguém da sua família deixa as portas dos armários abertas. Quando finalmente compreende que o fato de estarem ou não abertas é um detalhe banal do dia-a-dia e que no fundo isso não faz nenhuma grande diferença na sua vida, no seu pensamento, no seu **"ser"**, e diz: "Eu gosto das portas dos armários fechadas, então cabe a mim fechá-las.", a partir desse momento você pára de viver das suas emoções. As portas abertas não o incomodam mais. Você constatará, surpreso, que a partir desse momento os membros da sua família fecharão as portas dos armários sem mesmo se dar conta disso. Eles não sentem mais que você está tentando mudá-los. Quando você aceitar tudo no seu coração, nada mais será problema, nada mais incomodará você. Que alívio!

Antes de passar para o capítulo seguinte, é muito importante expressar ao menos uma emoção diante de alguém. Pode ser uma emoção passada, que ainda está presente dentro de você e não foi

expressa, ou pode ser uma emoção que você viverá ao longo do dia, provocada por um fato qualquer. É importante expressá-la depois de constatar a sua responsabilidade, de verificar que você não soube amar.

Coloque em prática as três etapas citadas e sentirá todo o bem-estar interior que isso lhe proporcionará. Veja como tudo volta à mesma questão: aceitar o amor em todas as palavras, atos e pensamentos. Viver uma emoção é sentir-se ameaçado, quando na realidade estamos diante de **alguém que se expressa de uma maneira diferente de nós ou que não ama a sua própria vida.**

A afirmação que deve ser feita nos próximos dias:

ACEITO TODAS AS MINHAS EMOÇÕES E SEI QUE TENHO O PODER DE CONTROLÁ-LAS ACEITANDO A MINHA RESPONSABILIDADE E EXPRESSANDO-AS DIANTE DA PESSOA EM QUESTÃO.

Os medos/As culpas

O medo e a culpa são as duas emoções mais comuns e mais desenvolvidas no ser humano. Não conheço ninguém que nunca tenha sentido medo na vida e não sinta, ainda hoje, um certo receio. O medo, como qualquer outra emoção, tem origem no pensamento. O que você teme pode deixar outra pessoa indiferente. É evidente que certas pessoas são mais corajosas do que outras. Muitas conseguem dominar os seus medos. Se um cachorro enorme

pulasse em cima de você, certamente sentiria medo, porque reconheceria o perigo. Esse medo é real para você. Por outro lado, algumas pessoas, na mesma situação, reagiriam de maneira bem diferente, porque estão em constante harmonia com os animais. De imediato, elas pensariam que o cachorro não lhes quer fazer mal, que é só a maneira dele se divertir, do mesmo modo que as pessoas têm impulsos diferentes para expressar a alegria e o amor.

O mais importante é tomar consciência do seu medo para definir se ele é real ou não. Se existe um perigo real para o seu corpo físico no momento em que você sentiu medo, então é humano sentir medo. O corpo sabe exatamente quanta adrenalina precisa fornecer para você enfrentar a situação.

Atualmente existem muito mais medos irrealis, no mundo, do que medos reais.

Recue alguns meses na sua vida. Nos últimos três meses, quantas vezes sentiu um medo real, em que a sua vida realmente esteve em perigo?

Todos os outros medos vêm simplesmente do nosso pensamento. Quando um medo é freqüente é porque nos foi inculcado pelos nossos pais desde a nossa mais tenra infância, talvez até antes do nosso nascimento. A criança recebe e aceita as noções de medo criadas pela super-proteção dos pais: medo de que o bebê caia, pegue um resfriado, fique doente etc. Eles acreditam que ter medo é um comportamento normal, mas isso não é normal, é habitual. Como já dissemos, o ser humano cria, através do pensamento, uma imagem no mundo invisível que chamamos de "elemental". Quanto mais energia nós fornecemos a esse elemental, mais o alimentamos. Ele eventualmente se materializa e se torna uma realidade no mundo visível.

Isso certamente nos ajudará a compreender por que uma pessoa que tem medo de ser assaltada é assaltada e por que uma pessoa que tem medo de ser violentada é violentada. Tudo se concretiza de modo inconsciente. Quanto mais medo sentimos, mais vida damos

a ele. Ser mais consciente ajuda a nos livrarmos dos medos, mas quando os medos são inconscientes a tarefa é mais difícil. Quando aprendemos a ser mais conscientes e praticamos atos de amor e de conscientização de nós mesmos, muitos desses medos inconscientes vêm à tona. Aprendendo a reconhecê-los, você poderá controlá-los com mais facilidade.

Outro exemplo: quando era criança, você foi deixado pelos seus pais em um lugar desconhecido durante um mês. Você reagiu fortemente, com medo de perder os seus pais e de ser rejeitado. Pode ter decidido, desde essa época, que a rejeição é insuportável e a partir de então você tem medo da rejeição. Tem tanto medo, que acaba por provocá-la. Tão logo você se aproxima de pessoas queridas, inconscientemente provoca circunstâncias em que essas pessoas o rejeitam.

A criança que tem medo da rejeição é rejeitada na escola, em casa e, mais tarde, pelo parceiro. A decisão que ela tomou na infância vai afetá-la até que ela consiga detectá-la e controlá-la. Os medos são tão sutis que geram outros medos, que se infiltram aos poucos na pessoa e se tornam fobias.

Existe uma grande variedade de medos: medo do escuro, de água, de túneis, de pontes, de elevadores, medo de ficar trancado num lugar apertado, medo de enrubescer, de engravidar, de não ter dinheiro, medo de animais, de tráfego, de altura, de micróbios, de multidões, da morte, medo de doenças, de acidentes, de fogo, de aviões, de injeções, e tantos outros!

Existem medos mais sutis: medo de não estar à altura da situação, medo de ser motivo de gozação, medo de não ser aceito, medo de ser rejeitado, humilhado, medo de ser criticado, acusado, medo de ser machucado. Veja quantos medos podem dominar o ser humano! As pessoas mais suscetíveis de viver medos são aquelas cujos pais eram inseguros, ansiosos, e não conseguiam enfrentar os seus próprios problemas. Os problemas emocionais levam os pais a dar muita atenção aos medos dos filhos.

Segundo pesquisas realizadas nesse campo, as mulheres têm muito mais medos e fobias do que os homens.

O medo pode tornar-se uma fobia, isto é, um medo crônico em um momento de mudanças importantes na vida. A ordem de mudanças na vida de um indivíduo é definida da seguinte maneira: primeiro ano de escola, adolescência, idade adulta, casamento, nascimento dos filhos, morte do parceiro/divórcio ou morte de um ente querido. Esses são os momentos críticos, quando os medos de uma pessoa podem intensificar-se e transformar-se em fobias.

Eis a relação das fobias mais freqüentes na América, segundo uma pesquisa recente:

60% agorafobia;

22% medo de doenças ou acidentes;

8% medo da morte e de multidões;

2% medo do escuro;

2% medo de altura;

2% outros.

Como podemos constatar, a agorafobia é o medo mais comum entre as pessoas.

O que é agorafobia? "Agorafobia" é uma palavra pomposa que significa simplesmente "medo de ter medo". Tive a chance de trabalhar com vários agorafóbicos e devo confessar que no início parece difícil controlar essa fobia e as pessoas se assustam com ela. Mas os agorafóbicos ainda podem ter esperança, porque o "medo de ter medo" não é invencível. Muitas pessoas conseguiram se livrar dele.

O mais difícil para os agorafóbicos é ter que viver duas aflições ao mesmo tempo. Em primeiro lugar, o medo da situação em si; em segundo lugar, o fato de saberem que quem não sente medo considera que elas são loucas, burras ou fracas. Essa é razão por que a pessoa que sofre de grandes medos tenta dissimulá-los. Isso é

muito complicado em um ambiente familiar. O mais nocivo, no entanto, é quando o parceiro aceita os medos da pessoa e começa a superprotegê-la.

A agorafobia envolve o medo de estar longe de um lugar conhecido ou de uma pessoa que passe segurança. Pode ser o marido, a mulher, o pai, a mãe ou até os filhos. O lugar conhecido é geralmente o domicílio. Quando o agorafóbico se vê sem essa segurança, ele se apavora. Tem medo de ficar sozinho em lugares públicos, de desmaiar, de cair, de ter um infarto, de parecer ridículo diante das pessoas e de se ver sozinho no meio de uma multidão. O agorafóbico se acha uma pessoa sozinho.

Na realidade, dificilmente acontece alguma coisa com ele. Nós o identificamos pelas seguintes reações físicas: tontura, tensão ou fraqueza muscular, transpiração excessiva, dificuldades respiratórias, náuseas, incontinência urinária, palpitações. Se por acaso você tiver esses sintomas num momento em que estiver sozinho, talvez seja sinal de uma crise. Pessoas que há anos sofrem de agorafobia não saem sozinhas de casa, nem mesmo para ir à padaria da esquina. É típico do agorafóbico ter medo de perder o controle, coisa que na realidade praticamente nunca acontece.

É muito importante aceitar que se trata de uma fobia criada por medos extremos, alimentados por uma imaginação poderosa e mal utilizada. Conseqüentemente, um excesso de energia foi transferida ou fornecida para o elemental. Basta cortar o fornecimento de energia para que a fobia desapareça e a imaginação volte a ser usada para coisas boas...

Uma ótima maneira de enfrentar o medo é tomar uma atitude contra ele, agir como se o desconhecêssemos. Devemos começar pelas pequenas conquistas diárias. Quem tem medo de altura deve aventurar-se em lugares altos. Quem tem medo de cachorro deve aproximar-se aos poucos, escolhendo primeiro um animal pequeno. Por menor que seja a conquista, o agorafóbico deve se congratular, a família deve estimulá-lo a cada nova conquista. O medo não é

racional. Tentar vencer o medo pela razão não leva a nada. O raciocínio não tem a solução. O método mais eficaz é a ação.

O funcionário que tem medo do patrão, mas quer pedir um aumento, não conseguirá nada se continuar sentado atrás da sua mesa. O ideal é bater na porta da sala do patrão, entrar e explicar o motivo da visita, mas com o cuidado de expressar o próprio medo. Expressar o medo ajuda a aceitá-lo, e desse modo é mais fácil controlá-lo. As pessoas que vivem constantemente com medo são atormentadas por uma vozinha interior, por "CANTA", que não lhes dá sossego.

Tentar eliminar essa voz pelo uso de bebidas ou de drogas não é a solução. Passado o efeito, a voz volta à carga, e a galope!

Tão logo você sinta medo de alguma coisa, lembre-se do que tem a perder ou a ganhar agindo desse modo. Quando você constatar que há mais a ganhar do que a perder, pára de resistir. Se, ao contrário, há mais a perder do que a ganhar, pense um pouco antes de prosseguir. Quantas vezes na sua vida conteve as suas ações ou palavras por causa de um grande medo? Confessar o medo ou enfrentá-lo nos faz ganhar coisas extraordinárias.

Outro aspecto negativo do medo: levar a decisões erradas. Se você tiver duas atividades em uma mesma noite e estiver indeciso sobre qual delas deve escolher, observe se a sua indecisão é causada pelo medo. Se você se deixar dominar pelo medo, inevitavelmente tomará a decisão errada.

O medo só é um bom guia se você permanecer alerta e consciente, e se tentar compreender o motivo da presença desse medo. Exemplo: você é convidado para um jantar que não o atrai nem um pouco; aceita apenas por medo de desagradar as pessoas ou a sua família; você tomou a decisão errada. O medo motivou a sua decisão. Se você é convidado para uma balada, mas resolve ficar em casa porque tem medo de voltar sozinho para casa, tomou a decisão errada de novo. Ser motivado pelo medo só acarreta desapontamento e insatisfação. Isso abala o nosso amor próprio e

cria um mal-estar interior. Por outro lado, o medo pode nos guiar para a escolha certa se nos mantivermos atentos.

Quanto mais acumula emoções, mais você se abre para as outras emoções que circulam no cosmo. Os medos fazem parte dessas emoções. As vibrações de medo estão constantemente à nossa volta, no invisível. Você captará e deixará essas vibrações penetrarem em você enquanto não aprender a controlar os seus medos. Essa é uma das principais características do agorafóbico. Ele é muito aberto aos medos exteriores. Imagine que os seus corpos sutis formam uma bolha protetora ao seu redor e que essa bolha contém todos os seus medos controlados. Cada medo não controlado abre uma fissura nessa bolha e deixa entrar uma corrente de medos semelhantes que podem abalar a sua harmonia. Controlando a sua vida e vivendo com muito amor, você fortalece a sua bolha. Se a fecha torna-se impenetrável — exatamente como ela — a todas as vibrações destrutivas.

A **culpa** é outra emoção que conduz a vida das pessoas. Existe uma grande diferença entre ser **culpado** e sentir-se **culpado**. O ser humano é especialista por natureza na arte de sentir-se culpado. Todo mundo se sente culpado, embora na realidade não o seja.

Ser culpado é saber que fizemos alguma coisa nociva contra alguém ou contra nós mesmos. Olhe para dentro de si mesmo. Quando foi a última vez em que você agiu de modo consciente com o objetivo de prejudicar uma pessoa? Em que data você prejudicou alguém, tendo consciência disso? Tenho certeza de que essa lembrança lhe parece muito remota. É natural que seja assim, porque pouquíssimas pessoas são realmente culpadas.

Aceitar a nossa perfeição é uma maneira eficaz de nos libertar dessa culpa em qualquer momento. Tomemos como exemplo a hipótese de que você, sem querer, tenha insultado uma pessoa. Ela se zanga com você e o faz sentir-se culpado: "Meu Deus, eu não podia dizer aquilo! Eu devia ter dito isso ou aquilo.". Nesse momento você pára e pergunta: "Sou culpado ou não? Eu disse aquilo com a intenção de

fazer mal à pessoa? Foi intencional e consciente?". Não, então você não é culpado.

Você não tem que pedir desculpas nem se sentir culpado. Se insistir em pensar assim, provocará um acidente! A sua superconsciência enviará essa mensagem para avisá-lo de que essa atitude de culpa não lhe é benéfica. Por outro lado, se você foi ferido e pretende se vingar ferindo o outro, você é culpado porque está agindo conscientemente. Aliás, você sentirá um estremecimento que o obrigará a admitir: "Sim, eu sou culpado. Jurei que me vingaria.". Assim sendo, é muito importante que, para neutralizar a sua culpa, você peça desculpas à pessoa em questão, quer a tenha acusado através de palavras ou pensamentos. O mesmo vale para você: perdoe-se quando for culpado com relação a você mesmo.

Não se esqueça de que cada pensamento, bom ou ruim, é uma vibração lançada no mundo invisível. Essa vibração é recebida pela pessoa em questão, sem que ela se dê conta. Seja um pensamento de ódio, raiva, acusação ou amor, ele atingirá essa pessoa. É difícil aceitar a teoria de que tudo se passa no mundo invisível... mas é a mais pura verdade.

Às vezes você não sente um certo mal-estar quando está sentado ao lado de determinada pessoa? Você desconhece a origem desse mal-estar, mas é capaz de senti-lo. A mesma coisa pode acontecer quando você está na companhia de um amigo com quem viveu determinadas emoções recentemente. Nada foi dito com palavras ou ações, mas alguma coisa não vai bem no nível dos pensamentos. O mal-estar pode ter origem nos seus pensamentos ou nos pensamentos dele. Isso é uma indicação de que um ou outro está em contradição com o amor.

Para aprender a purificar-se interiormente e a amar da maneira correta, basta fazê-lo por inteiro, ou seja, livrar-se das emoções à medida que elas forem surgindo. Quando você é culpado por pensamentos, palavras ou ações, é importante pedir desculpas. Faça isso por você mesmo. Não se preocupe com a reação do outro. Não

comece a se preocupar antes mesmo de falar com ele: "O que ele vai dizer? O que vai pensar? E se ele rir de mim? E se me acusar?". Isso é coisa de "CANTA", a vizinha que só quer perturbá-lo.

Como você reagiria em uma situação como esta: vinte dólares são furtados da carteira de uma pessoa e a primeira reação dela é acusar você. Mas ela percebe que cometeu uma injustiça e o procura para lhe dizer o seguinte: "Quando os vinte dólares sumiram da minha carteira, eu achei que tinha sido você. Vim lhe pedir desculpas, porque percebi que o acusei injustamente.". Como você reagiria ao pedido de desculpas? Você diria horrores a essa pessoa? Você se zangaria? É claro que não! Tamanha manifestação de confiança só aproximaria vocês dois. Você admiraria a coragem e a sinceridade dela, e gostaria ainda mais dela. Quando falamos com o coração, tocamos o coração do outro. Essa é uma das leis naturais: de coração para coração, e não de cabeça para cabeça.

Ouçá a si mesmo! Você está sempre pedindo desculpas? Uma pessoa que vive pedindo desculpas geralmente se sente culpada. Digo que isso não é se desculpar, mas se acusar.

Você descobrirá que a pessoa com relação à qual você se sente mais culpada é você mesmo. Quantas vezes se acusa injustamente, se xinga e se zanga com você mesmo por ter se esquecido de alguma coisa? Se você dá o melhor da sua consciência, não tem por que se acusar. Peça desculpas a si mesmo, peça desculpas a MARO. Aprenda a amar-se cada vez mais, a aceitar a sua perfeição. Você verá que aceitar a perfeição se tornará mais fácil.

Você se sente culpado quando quebra um copo ao lavar a louça? Por acaso tinha a intenção de quebrar o copo pelo simples prazer de quebrá-lo? Não, foi sem querer. Você nunca procurou conscientemente quebrar um copo. Então por que abalar-se, recriminar-se e zangar-se consigo mesmo? Essa situação vale tanto para você como para os outros. Você não é a única pessoa com quem ocorrem acidentes. O acidente é uma punição em si mesmo para que nos livremos da nossa culpa. É uma mensagem do seu

corpo para o avisar que você teve um pensamento de culpa, mas não é culpado. Significa simplesmente: "Quer parar de se sentir culpado, de se acusar injustamente? Você não **é** culpado!".

Antes de passar para o próximo capítulo, pense em um dos seus medos e tome uma atitude para enfrentá-lo. Escolha qualquer um e comece a praticar para dominá-lo. Pegue um de cada vez. Faça também uma lista de todas as culpas que você sentiu nos últimos três dias. Isso o ajudará a tornar-se mais consciente. Mencione nessa lista se você foi realmente culpado ou se apenas se sentiu culpado. Anote os acidentes que teve e tente descobrir a culpa por trás deles. Eis uma afirmação usada com freqüência no Centro Escute o seu Corpo. Deve repeti-la sem parar, até conseguir calar a voz na sua cabeça (CANTA) e deixar de fornecer energia ao elemental criado. Sempre que você sentir uma inquietação, uma dúvida, uma aflição, repita a afirmação:

SOU O ÚNICO MESTRE DA MINHA VIDA E QUALQUER CONSCIÊNCIA DIFERENTE DA MINHA, DENTRO DE MIM, É IMEDIATAMENTE LIBERTADA E EXPULSA.

Quanto mais energia houver nessa afirmação (em vez de só pensamento), mais rápido será o efeito.

Ela faz menção a uma "consciência diferente". Essa consciência é justamente a vozinha que surge na sua cabeça para criar um elemental à sua volta e atormentá-lo. Mas se você parar de ouvi-la, ela desanimará, buscará outra pessoa ou simplesmente morrerá por falta de alimento.

Aconselho a pessoa que tem medos crônicos ou fobias a fazer essa afirmação milhares de vezes por dia, se for necessário.

Eventualmente, em algumas semanas, o combate será mais fácil. Você pode vencer os seus medos e as suas culpas.

As necessidades do corpo emocional

Uma boa saúde emocional pressupõe sete necessidades fundamentais, apresentadas abaixo por ordem de importância. Quanto mais desse alimento você der ao seu corpo emocional, mais se aproximará do controle total das suas emoções.

Primeira necessidade: **a beleza.**

Incrível, não é? A beleza é muito importante para o ser humano. Ele gosta de estar rodeado de beleza. As pessoas infelizes ou gravemente doentes não conseguem ver beleza nelas ou ao seu redor. Não sabem apreciar as coisas belas. Uma pessoa cercada de feiúra, que vive em uma casa de concreto, sem a natureza por perto, que não se preocupa com as suas roupas e não vê beleza no seu aspecto físico tem fortes tendências suicidas.

O ser humano deve ver a beleza com os olhos internos e externos. É extremamente difícil ver a beleza interior se ela não aparece no exterior.

Quando você passeia no meio da natureza, algumas coisas tocam diretamente o seu coração simplesmente pelo fato de observá-las. Pode ser a beleza de uma árvore ou de um pôr-do-sol. Você pensa com os seus botões: "O que isso pode me trazer de bom?". Isso alimenta o seu corpo emocional. Você sente uma profunda felicidade. É muito importante, mesmo para quem tende a associar a beleza ao sentimentalismo.

Cada instante da sua vida, cada ocasião lhe oferece a oportunidade de cercar-se de beleza. Aproveite. Cada ação, por menor que seja, é

um passo a mais na direção do autocontrole. Eu o aconselho a começar primeiro por você mesmo, por tudo o que lhe diz respeito: roupas, alimentação etc. Escolha para você as coisas mais bonitas e de melhor qualidade. Dê mais importância à qualidade do que à quantidade. Tudo o que entra em contato com a sua pele é importante. A qualidade do tecido provoca um fenômeno no nível das emoções. Quanto mais natural for o tecido, mais prazer dará ao seu corpo, porque permitirá que ele respire. Irá verificar isso pela escolha das roupas.

Quando olhar para uma casa, o interior de um apartamento, uma pessoa ou a natureza, observe sempre a beleza deles. Não procure os defeitos. Aceite os elogios em vez de tentar eliminar o que você não gosta em você. Aceite que a beleza é sempre muito maior ao seu redor.

Se você tem problemas respiratórios ou cardíacos, ou uma sensação de sufocamento, é possível que não esteja sendo capaz de ver a beleza em você e à sua volta.

Segunda necessidade: **a criatividade.**

A criatividade é a expressão da individualidade. Não criar é destruir ou imitar os outros. A criatividade é uma necessidade fundamental. Quando você não cria, afeta a sua vida emocional. Um trabalho monótono deve ser compensado por uma atividade criativa. Qualquer pessoa pode criar, mesmo os deficientes. A criatividade faz parte do ser humano.

Não é necessário inventar alguma coisa... A criatividade pode expressar-se através de um arranjo floral, da confecção de uma roupa, da preparação de um prato novo a partir de sobras, de pequenas melhorias ou consertos na casa etc., mas desde que você imprima nisso o seu estilo pessoal. Você pode criar em qualquer área. Talento para qualquer coisa. Volte às suas aptidões de criança. Você desenhava bem? Poderia explorar esse lado pintando telas.

Também pode escrever. Se não for por encomenda de uma editora, faça-o por si mesmo ou pelo simples prazer de escrever. Conheci muitas pessoas na minha vida que sempre sonharam em escrever um livro, e ainda sonham, porque não saíram do nível do sonho... Ao usar os seus talentos, ao fazer alguma coisa que vem de dentro de você, a sua criatividade ganha vida. Você não é cópia de outra pessoa.

Algumas pessoas usam a criatividade no trabalho diário. É normal que tenham uma vida mais passiva quando não estão trabalhando. Criar também significa criar a sua vida, tomar decisões. A falta de criatividade afeta os órgãos genitais ou toda a região da garganta.

Terceira necessidade: **a confiança.**

O que significa "ter confiança em si mesmo"? As respostas são muitas. Várias pessoas confundem confiança com coragem, perseverança, atrevimento etc. Confiança em si mesmo não é seguir em frente ou enfrentar medos. Isso é coragem.

Confiança em si mesmo é a capacidade de confiar-se, expressar-se, revelar-se a uma pessoa sem medo de ser julgado.

Quanto mais você aprender a confiar-se, a revelar-se para as pessoas, sem distinção, mais desenvolverá a confiança em si mesmo.

Imagine que uma amiga sua se abra totalmente e revele a você todos os pensamentos secretos dela. Você não sente vontade de

também se abrir com ela? A mesma situação pode ocorrer entre empregados e patrões. Um empregado que é capaz de se revelar, de expressar as emoções dele e dizer exatamente o que está vivendo, no momento em que está vivendo, ganhará a confiança do patrão.

A maioria das pessoas escolhem alguém com quem se abrir. O trabalho, os problemas pessoais, a vida afetiva e os problemas sexuais são revelados a uma categoria de pessoas diferentes e bem determinadas.

A confiança em si mesmo permite que você se abra com qualquer um. Mas tudo tem um limite! Não o estou instigando a contar a sua vida à primeira pessoa que cruzar o seu caminho. No entanto, se você tem uma vontade repentina e espontânea de se abrir com uma pessoa, sem conhecê-la de verdade, faça-o. O medo de mostrar como você realmente é, de ser julgado, desaparecerá gradualmente. Você não se preocupará mais com o que o seu interlocutor poderá pensar a seu respeito.

Confiança em si mesmo é escolher. Isso não é inato nem hereditário. É você quem decide confiar em si mesmo por meio de tentativas pessoais e diárias e pela vontade de aprender a revelar-se. A falta de confiança em si mesmo gera automaticamente a falta de confiança nos outros.

Os problemas de eliminação renal ou intestinal são muitas vezes sintomas físicos da falta de confiança.

Quarta necessidade: **a pertença.**

Todo o ser humano deve sentir que pertence a um lugar, a um grupo. Aliás, vemos muito isso: nós nos cercamos de amigos desde a nossa mais tenra infância. A criança retraída, sem laços de pertença, é uma criança triste. Muitos adultos vivem na solidão por que não pertencem a nada nem a ninguém.

Pertencer é algo que vem de dentro de você. É você que decide pertencer a isso ou àquilo, no momento em que quiser e com quem

quiser. Você tem tendência a freqüentar o mesmo restaurante, o mesmo grupo de amigos ou o mesmo local de férias? Isso é sinal de que tem poucas pertenças. Talvez tenha dificuldades para adaptar-se ou sentir-se bem em um local novo. Não aceita que a Terra é para todos e que você pertence a qualquer lugar que desejar. Não existe nenhum lugar que não seja feito para você. E você que, a todo o instante, decide pertencer a um lugar.

Pertencer não significa querer estar em toda a parte. Mas seja qual for o lugar onde estiver, seja na riqueza ou na pobreza, diga a si mesmo que você tem o direito de estar ali naquele momento. Ao aceitar essa noção, você eliminará qualquer mal-estar ou sensação de estranhamento em um local "desconhecido".

A pessoa que tem poucas pertenças sente um vazio interior que ela tentará preencher com comida ou bebida. Ela pode ter problemas de peso ou no sistema digestivo. Também pode tornar-se possessiva com as pessoas para tentar compensar o sentimento de não pertença.

Quinta necessidade: **a esperança.**

Se imaginarmos que estamos debaixo da terra dentro de uma espécie de túnel sem saída, e acreditarmos que não existe nenhuma esperança de sair dali... seria melhor morrer! Mas se imaginarmos uma luzinha brilhando ao longe tudo se torna diferente. Esse raio de luz dá vida e energia à esperança. O tempo necessário para chegar ao final do túnel deixará de ser um obstáculo.

O mesmo vale para o ser humano. Você deve saber que está seguindo constantemente na direção dessa luz. Existe uma coisa fantástica no fim do seu caminho ou da sua jornada.

Você deve manter a esperança de que tudo será melhor amanhã. O que você está vivendo hoje são experiências. Elas estão aí para lhe ensinar alguma coisa. E, à medida que você for aprendendo, haverá mais luz, e portanto mais calor e mais amor dentro de você.

As pessoas sem esperança são freqüentemente depressivas ou têm pressão baixa.

Sexta necessidade: **o afeto**.

Se você carece de afeto, quem se esqueceu de semeá-lo? Olhe à sua volta e verá que o ser humano dá muito mais afeto aos animais do que aos outros seres humanos.

Uma amiga me contou que, depois da morte do cachorro dela, o marido, a filha e ela passaram a ser muito mais afetuosos entre si. Ela nunca havia se dado conta de que durante anos o afeto da família convergiu para o cachorro, desde que este entrou na casa. Eles foram levados a negligenciar a família.

E muito bom dar afeto aos animais, mas não é por isso que vamos nos esquecer dos seres humanos! É muito comum ver marido ou mulher sentados diante da televisão, afagando um cachorro (ou gato), enquanto o parceiro é deixado de lado... e tem que afagar a si mesmo, se quiser!

O contato físico não é a única maneira de demonstrar afeto. Uma palavra de estímulo, uma flor de vez em quando, uma palavra de amor ou um elogio também são demonstrações de afeto. O que você faz para os outros, pode fazer para si mesmo, porque o afeto também é para você. Não se esqueça disso!

A energia é a base de tudo na Terra. Assim sendo, para obter alguma coisa, você deve colocar a sua energia nisso. Quanto mais fizer circular a energia do afeto, mais afeto terá na sua vida. Está provado que o bebê que só recebe satisfação das suas necessidades básicas (mamadeira, fralda etc.), e não recebe afeto dos pais, desiste de viver e morre, tamanha é a importância dessa necessidade.

Afeto também significa **"afetar alguém"**. Por esse motivo, tantas pessoas movem céu e terra para chamar a atenção dos outros: dão presentes, oferecem coisas, dizem sim quando gostariam de dizer não. Tudo isso para obter atenção. O ser humano precisa sentir que afeta o outro, que tem a afeição do outro.

Se você decidisse não afetar a vida de ninguém porque se acha sem valor, começaria a retrain-se, a frear os seus impulsos de afeto. E os outros fariam a mesma coisa com você. Não existe harmonia em se deixar afetar pelo ambiente e não afetá-lo. Isso desequilibra a troca de energia.

Essa é a explicação para várias alergias. Quando a falta de afeto aumenta, você desenvolve os mesmos problemas da falta de pertença (compensação pela comida ou bebida).

Sétima necessidade: **um objetivo.**

É fundamental ter um ou vários objetivos na vida. Se eu lhe dissesse: "Você tem um minuto para me dizer quais são os seus objetivos a curto prazo (seis meses), a médio prazo (cinco anos) e a longo prazo (vinte anos).", o que você me responderia? Conseguiria citar três objetivos para cada período? Seria difícil, não é? Especialmente se eles não existem!

É muito importante ter um objetivo preciso. Com isso, a vontade de viver aumenta. Não hesite em ter grandes objetivos! **É melhor perder um grande objetivo por pouco, do que atingir um objetivo medíocre!**

Além disso, os objetivos mudam. Exemplo: você quer aprender inglês em seis meses. Ao final de um mês, você resolve que quer aprender espanhol. Não existe nenhum problema em mudar, desde que você tenha um objetivo e trabalhe nele diariamente.

Certifique-se de distinguir muito bem desejo e objetivo. Se você me disser que quer ter a sua casa própria no ano que vem, estará expressando um desejo. Ele se tornará um objetivo no momento em que você tomar uma atitude no sentido de comprar uma casa. O desejo tomará a forma de um objetivo quando você começar a recortar anúncios, a visitar casas, a economizar dinheiro, a fazer planos de compra e a imaginar a decoração. Ao investir energia na realização do desejo, este se torna um objetivo.

Se eu lhe disser para depositar dez reais no banco todas as semanas a fim de realizar um grande projeto como a compra de uma casa, você acharia isso ridículo: "Quem consegue comprar uma casa economizando dez reais por semana? Vai demorar uns cinqüenta anos!". Não é isso que importa. Você deve visualizar a situação, acreditar no que quer e fazer alguma coisa, a cada semana, para atingir o seu objetivo.

Centenas de pessoas vivem sozinhas. Elas gostariam de encontrar alguém que tivesse a ver com elas, mas não tomam nenhuma atitude nesse sentido. Deixam tudo no nível do sonho. Sentam-se na frente da televisão assim que chegam do trabalho! É muito complicado encontrar alguém assim... Não há dúvida de que é necessário tomar uma atitude, como começar a conversar com alguém todos os dias...

Um sonho torna-se realidade se você faz dele um objetivo. Você verá que ter um objetivo lhe dará mais vontade de viver. Você acordará de manhã com muito mais energia, porque estará vivendo para alguma coisa. Por outro lado, não seja muito rígido consigo mesmo. Estabelecer um objetivo preciso a ser realizado em um prazo determinado e contar a todo mundo é maravilhoso. Mas não mudá-lo, isto é, insistir em um objetivo que você não deseja mais por medo do que os outros vão dizer, não é benéfico para você.

Quando quiser transformar um desejo em objetivo, consulte a sua superconsciência e determine se esse objetivo é realmente benéfico para você. Ela responderá à maneira dela.

Se você não tem nenhum objetivo na vida, sentirá uma certa falta de energia: não terá vontade para nada. As pernas, os braços, os olhos, os ouvidos e o nariz terão problemas com frequência.

Antes de passar para o capítulo da espiritualidade, pegue uma folha de papel e escreva uma lista das necessidades do seu corpo emocional. Em seguida, faça um exame de consciência e veja quais dessas necessidades você tem negligenciado. De qual alimento emocional você tem se privado?

Desse modo será mais fácil para você compreender por que tem tantas emoções na sua vida. Quanto mais alimenta o seu corpo emocional, mais facilmente controlará as suas emoções.

A afirmação que deve ser feita:

ESTOU DECIDIDO A RESPEITAR AS NECESSIDADES DO MEU CORPO EMOCIONAL E ASSIM RECUPERAR A MINHA SAÚDE EMOCIONAL.

A ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade/A meditação

A mais bela definição de espiritualidade que posso oferecer é a seguinte: um ser realmente espiritual aceita que tudo o que ele vê no outro é reflexo dele próprio. Essa maneira de ver não é boa nem ruim, mas simplesmente um benefício concedido ao ser que se tornou mais consciente. É uma forma extraordinária de aprender a nos conhecermos cada vez mais e descobriremos tudo o que aceitamos ou não em nós mesmos. Um ser espiritual aceita as coisas como elas são, ainda que não concorde com elas e aceite a si mesmo na sua **maneira de ser**. E um mundo de amor que se abre para ele.

Falei neste livro sobre a importância de ter **FÉ**, de **amar-se**, de aceitar-se, de amar e aceitar os outros e da necessidade de desenvolver a noção de responsabilidade. Tudo isso significa apenas uma coisa: ver, ouvir e sentir **DEUS em toda a parte**.

Imagine se todos os seres da Terra agissem dessa maneira... seria maravilhoso viver neste mundo.

A menor crítica ou o menor julgamento a respeito de alguém subentende o seguinte: **EU SOU DEUS, O OUTRO NÃO É.** A verdadeira espiritualidade se expressa de forma muito diferente: **EU SOU DEUS ASSIM COMO TODOS OS SERES HUMANOS; TODOS NÓS SOMOS EXPRESSÕES DE DEUS.** Apenas não sabemos como expressar DEUS por inteiro.

Podemos comparar esta noção com a *Nona Sinfonia* de Beethoven. Essa obra musical é a expressão do pensamento de Beethoven. É perfeita. Mas será que quando um jovem pianista ou um principiante nessa área comete alguns erros ao interpretar essa peça está prejudicando a perfeição da sinfonia? Não. O jovem pianista toca o melhor que sabe. Através da prática irá se aperfeiçoar e poderá, um dia, expressar a sinfonia em toda a sua perfeição. É exatamente o que acontece na Terra. Aprendemos a expressar o nosso **DEUS** interior que é a perfeição à nossa maneira e ao nosso ritmo.

Podemos comparar a vinda de cada ser humano para a Terra a um quebra-cabeça. Imagine por alguns momentos que, desde a concepção do nosso ser, da nossa entidade, da nossa alma, todos nós temos um quebra-cabeça para resolver. Mas como as pessoas são diferentes, cada um resolve o quebra-cabeça à sua maneira: movendo rapidamente as peças, ou lentamente, começando por um determinado lado, fazendo primeiro as bordas ou concentrando-se nas cores do centro. É assim que agimos na Terra; todos nós estamos montando o mesmo quebra-cabeça, mas cada um do seu jeito.

Ninguém tem o direito de julgar o que o outro faz. Quando você não compreende ou não concorda com a maneira de ser ou de agir de uma pessoa é porque vocês dois estão resolvendo partes diferentes do quebra-cabeça. Quem lhe garante que ela não está mais adiantada do que você no quebra-cabeça? Ninguém tem o

direito de julgar ou criticar, porque ninguém tem o direito de julgar ou criticar **DEUS**.

Quando aplicamos a filosofia do espelho, nós vemos no outro o que pertence a nós; em outras palavras, nós vemos **qualidades e defeitos nele** que também são nossos, e podemos aceitá-los ou não. Tudo o que você vê também o representa, tal como o reflexo de um espelho...

Quando a maneira de agir de uma pessoa o incomoda é porque uma parte dela coincide com uma parte sua que o incomoda e que você não aceita em si mesmo... Quando reage à maneira de ser, falar ou agir de uma pessoa, você sente várias emoções. A atitude dessa pessoa incomoda, porque ela reflete o que você não se permite fazer. Você se recusa a ser dessa maneira. Proíbe que essa parte de você aja igual, porque em um determinado momento da sua vida decidiu que essa maneira de ser era inaceitável. Por conseguinte, nós nunca somos nós mesmos porque estamos sempre reagindo ao outro.

Em vez de julgar certa ou errada a maneira de ser de uma pessoa, aceite o fato de que você pode ser como ela e pergunte a si mesmo quanto lhe custaria ser dessa maneira. Se o preço a pagar for mínimo, o que você ganha querendo ser diferente?

Tal como em um espelho, quando você vê beleza no outro ou admira uma pessoa, se torna consciente e aceita que essa beleza também lhe pertence. Resta apenas se decidir a expressá-la.

Os seres humanos se preocupam tanto com a vida e com a evolução dos outros, que se descuidam da sua própria arrumação interior. Todos nós estamos na Terra para a nossa própria evolução, isto é, para aprender a amar e para amar e ser feliz. Se cada entidade conseguir viver essa grande felicidade, toda a Terra será feliz. É muito mais fácil cuidar de si mesmo do que tentar conduzir a vida dos outros!

Quando uma pessoa lhe pede ajuda, é importante que você faça o melhor que puder. Isso é o que chamamos de caridade humana.

Nós estamos na Terra para crescermos juntos. No entanto, certifique-se de que os primeiros passos sejam dados por ela. Quando a intenção de ajudar parte de você e você realmente deseja fazer alguma coisa por uma pessoa, peça a permissão dela. Exemplo: "Tenho uma coisa importante para lhe dizer que acredito sinceramente que possa lhe ajudar nesse momento. Você permite que eu diga, que eu dê a minha opinião?". Nesse momento, dependendo da resposta, você saberá se é benéfico ou não para você prestar a sua ajuda. Se, ao contrário, você se obriga a ajudar alguém que não quer mudar de comportamento, gasta energia inutilmente e o seu gesto não é apreciado!

Aprendendo a ver **DEUS** em toda a parte, em você, em todos os seres, nos animais, na natureza, a sua vida muda completamente. Você sente como se estivesse constantemente envolvido pelo sol.

Tudo o que existe na Terra e no cosmo é a expressão de DEUS. Só Ele é capaz de expressar-se de maneira diferente em cada planeta. Os seres humanos do planeta **TERRA** interpretam mal o verdadeiro **DEUS**. Olhe à sua volta. As estrelas, os oceanos, os planetas e os animais selvagens estão sempre bem alimentados e nada lhes falta. Eles vivem segundo as grandes leis naturais. Apenas os seres humanos, ou o que é tocado por eles, têm problemas ou sofrem de doenças.

Ser feliz, ser espiritual significa "**viver o momento presente**". Atualmente os seres humanos têm muita dificuldade para viver o momento presente. A evolução é tão rápida na Terra, que algumas pessoas se agarram ao passado, dizendo: "Era tão maravilhoso quando éramos mais jovens, as coisas pareciam tão mais fáceis.". Quem se agarra ao passado não vive o momento presente.

Podemos comparar a pessoa saudosista, ou que acredita ter cometido muitos erros na vida, àquela que sobe uma escada e empilha os degraus nas costas à medida que vai subindo. No final, o peso será tremendo... Você é uma pessoa agarrada ao passado? Observe o que você acumula dentro de casa. Os armários, as

gavetas, o porão e a garagem representam o passado? Você tem dificuldade em se separar de coisas que não usa mais ou que quer guardar de lembrança? Isso é uma indicação de que você ainda está preso ao passado.

Agora que você está fazendo uma arrumação interior, seria bom que fizesse também uma arrumação exterior. Desfaça-se dos objetos do passado que estão guardados na sua casa há muito tempo, tudo o que estiver sem uso há mais de um ano. Energia que não circula é energia mal empregada. Quanto mais você fizer a energia circular, mais energia você terá. Quanto mais você arruma a sua casa, mais espaço terá para as coisas novas. É a lei do vazio.

Enquanto algumas pessoas se prendem ao passado, outras só pensam no futuro. Ou porque se preocupam com ele ou porque ficam impacientes para vê-lo chegar, já que a grande felicidade as espera: "Quando eu me casar, minha vida será melhor... Quando eu tiver uma casa... Quando eu tiver um filho...". Elas estão muito longe de viver o presente! É bom planejar as coisas para o futuro, mas você não deve adiar a sua felicidade para o momento em que elas se realizarem.

Ser espiritual é pensar em termos de **"ser, fazer e ter"**, em vez de **"ter, fazer e ser"**. A pessoa que diz: "Se eu ganhasse muito dinheiro, abriria um negócio meu e seria feliz.", pensa em termos de **"ter, fazer e ser"**. Se ela agisse de acordo com as leis naturais, diria: "Para ser feliz, eu quero um negócio meu; então eu vou dar um jeito de fazer isso acontecer e o ter virá como consequência.".

A era da espiritualidade, a era da renovação apenas começou. Ela se baseia no **"ser"** e não no **"ter"**. Quem insistir em acreditar que o **"ter"** é mais importante que o **"ser"** dificilmente alcançará a felicidade hoje ou nos anos que virão. Isso não significa que você deve se desfazer de tudo o que você possui. Não. **DEUS** criou coisas lindas e elas pertencem a todos nós. Todos temos direito a elas. Contudo, as coisas, ou o **"ter"**, não devem decidir por você.

É inútil se preocupar com o futuro se tudo está bem no presente. Você sabe que nós nos tornamos aquilo que pensamos. Hoje tudo caminha para o melhor, ou seja, o aluguel está pago, você tem comida, saúde e tudo o que precisa. Ótimo! Isso é o que importa. Você não tem que se preocupar com o próximo mês nem com os próximos anos. Mas isso não o impede de planejar certas coisas para o futuro ou ter objetivos; no entanto, faça tudo com confiança e as coisas acontecerão sem que você tenha que se preocupar.

O seu **DEUS** interior sabe exatamente o que você precisa. Quando acontecem coisas desagradáveis com você, pode não ser o que você deseja, mas é o que você precisa. Essa é a maneira como o seu **DEUS** interior, a sua superconsciência, o faz ver que alguma coisa nas suas palavras, pensamentos ou ações, naquele momento da sua vida, é contrária às leis do amor. É uma maneira de torná-lo consciente. Quando tudo o que você diz, faz ou pensa está em harmonia com as leis do amor, você não precisa de uma mensagem e somente coisas boas acontecem com você.

Para ajudá-lo a ouvir a voz da sua superconsciência, ou do seu **DEUS** interior, sugiro que você faça **meditação**. Ela é indispensável para a sua evolução. Quanto mais você aprender a voltar-se para si mesmo, a amar-se e a amar os outros, mais vontade terá de ouvir essa vozinha interior. Recomendo fortemente que medite todos os dias.

Meditação não é relaxamento. Meditar consiste em reservar alguns minutos do dia para parar de pensar. O melhor momento para meditar é logo de manhã ou antes das refeições. Se for impossível para você meditar de manhã, tente meditar à noite, depois do jantar. De preferência, escolha um local que esteja disponível todos os dias e onde você pode se isolar. Se possível, escolha um local que tenha uma janela voltada para leste, para o sol nascente.

Você pode meditar de vinte a trinta minutos por dia. Nunca medite deitado ou com a cabeça apoiada. Deve sentar-se com o tronco o mais ereto possível para permitir que a energia suba da base das

suas costas até a sua cabeça. A meditação pode ou não ser acompanhada de música. É interessante que você repita mentalmente uma frase ou uma palavra espiritual para manter a consciência ocupada. Isso é o que chamamos de **MANTRA**. Tente usar uma palavra ou frase que não suscite imagens na sua consciência, por exemplo: paz, amor ou harmonia. O mantra recomendado pelo Centro Escute o seu Corpo é: **"EU SOU DEUS, DEUS SOU EU"**. Quanto mais repetir essa frase, mais ajudará o seu subconsciente a encontrar meios de expressar essa verdade.

Você talvez sinta alguma dificuldade no início. É muito difícil para o ser humano parar de pensar e apenas observar. Mas não desista. O mais importante é que você persevere e não que tenha êxito na meditação. É a mesma coisa que praticar exercícios físicos. No início, o cansaço é grande e os movimentos são desajeitados. Com perseverança, adquirimos cada vez mais habilidade. Acontece exatamente a mesma coisa na meditação. Depois de algum tempo, — dias, semanas ou meses, dependendo da disciplina do seu pensamento —, você tomará gosto pela meditação e sentirá falta dela quando não puder praticá-la.

Meditando, você cala a voz da sua cabeça e ouve a voz da sua superconsciência. Obterá as respostas para os seus problemas ou para as suas questões interiores, não necessariamente durante a medição, mas nas horas ou nos dias seguintes. Se sentir dor ou incômodo em algumas partes do corpo, não se preocupe: é apenas um estresse de longa data que está voltando à tona e se libertando. Observe-o simplesmente, sem pensar, como se observasse folhas secas deslizando pelas águas de um rio. Isso é extremamente benéfico para você. Agradeça ao seu corpo por ter expelido essa dor.

Para terminar este capítulo, faça uma lista de tudo o que o incomoda nos outros e observe o que pertence a você. Ficará surpreso com as suas descobertas. Quando tiver encontrado o que

you do not accept in yourself, grant yourself the right to be like this. Ask yourself: "How much will it cost to be like this?"

Make a second list with everything you admire in people. That which you admire belongs to you in the same way that that which bothers you belongs to you, but you do not always accept that it can also be legal and wonderful like the person you admire. Grant yourself the right to be like this, accept that you can have as much talent and feel as good as that person. Grant yourself some time to discover yourself.

VOCÊ É UMA MANIFESTAÇÃO DE DEUS. NÃO HÁ NADA NESSE MUNDO NEM EM TODOS OS OUTROS MUNDOS QUE SEJA IGUAL A VOCÊ.

The affirmation that must be made to conclude this book is the same as the first chapter. There is some difference between what you feel now and what you felt when you made the first affirmation? Do not forget that the human being creates his happiness, according to what he thinks of himself.

Conclusão

You are on Earth for a unique reason: to evolve, that is, to help your soul purify itself and grow. Growing means loving yourself and loving others.

We humans are hard-headed and, consequently, we have difficulty in loving completely, unconditionally and impersonally. We must return to Earth in various bodies to learn to love in different conditions.

A Terra é uma grande escolha de amor. É um privilégio estar vivo. Por esse motivo, você deve aproveitar cada momento da sua vida para amar cada vez mais. Assim não precisará voltar tantas vezes para fazer um pouco mais a cada vida.

É igual às escolas comuns: se você só quiser brincar e não aprender nada, terá que repetir várias vezes a mesma série.

A melhor maneira de explicar o que acontece "entre duas vidas" é fazer uma comparação com os dois meses de férias entre cada ano escolar. De repente você sente vontade de voltar para a escola, porque vê que existem pessoas que sabem mais e você tem pressa de aprender.

Mas quando voltam para a escolha, algumas pessoas se esquecem dos bons propósitos, do propósito de estudar. É o que muitas vezes acontece com as pessoas ao longo das suas vidas terrenas.

Por outro lado, existem pessoas que querem tanto aprender, e provam isso com tantas boas ações, que acabam fazendo várias séries em uma só. Elas terminam os estudos antes dos outros e alcançam muito mais rápido a grande felicidade interior.

Que tipo de estudante você é? Cabe a você decidir.

O melhor de tudo é que isso é muito fácil. Tudo o que você tem que fazer são atos de amor, isto é, ver DEUS em toda a parte, em você e à sua volta. Aceite cada pessoa do jeito que ela é no momento presente. O resto é consequência: os medos e as emoções inúteis desaparecem; você domina o orgulho; as doenças somem; e as relações afetivas melhoram muito. Finalmente, há abundância em tudo, tanto no nível material quando no nível espiritual! **O QUE MAIS IMPORTA?**

Quanto mais você expressar o seu DEUS interior, amando a si mesmo e aos outros, mais o seu sol interior crescerá e resplandecerá à sua volta. Você também é uma fonte de luz e de calor a serviço de todos aqueles que têm a chance de estar com você ou nos seus pensamentos.

Desejo-lhe de todo o coração que você se torne esse sol maravilhoso e finalmente conheça a grande felicidade que tanto merece.

Com amor,

A handwritten signature in cursive script that reads "Lise Bourbeau". The ink is dark and the signature is fluid, with a large initial 'L'.

Lise Bourbeau

